ROY_Hofer_R7_Laufband_BDA_def.indd 64 02.08.2007 8:53:10 Uhr

R7 LAUFBAND

runner R7

Artikel-Nr.
Št. artikla.
Articolo nr.
Article N° : 33896

- **Montageanleitung**
- **Bedienungsanleitung**
- **Trainingsanleitung**

- **Navodilo za montažo**
- **Navodilo za uporabo**
- **Navodilo za vadbo**

- **Istruzioni di montaggio**
- **Istruzioni per l'uso**
- **Istruzioni per l'allenamento**

- **Notice d'assemblage**
- **Istruzioni per l'uso**
- **Notice d'utilisation**

designed in Austria

TÜV Rheinland Product Safety

GS geprüfte Sicherheit

CE

10/2007

crane® SPORTS

ROY_Hofer_R7_Laufband_BDA_def.indd 1 02.08.2007 8:53:15 Uhr

Sicherheitshinweise

WICHTIG !
- → Vor der Inbetriebnahme des Gerätes machen Sie sich mit allen in dieser gedruckten Anleitung erwähnten Montage-, Bedienungs-, Computer- und Trainingsanleitung sowie den Sicherheitshinweisen vertraut.
- → Die Sicherheitshinweise sind strikt zu befolgen.
- → Die Anleitung sollte an einem sicheren Platz aufbewahrt werden.
- → Bei Weitergabe des Gerätes sind Montage-, Bedienungs-, Computer- und Trainingsanleitung beizulegen.

Sicherheitshinweise

Der Anwendungsbereich dieses Trainingsgerätes ist der Heimbereich. Das Gerät entspricht den Anforderungen DIN EN 957-1/6, Klasse HB und ist GS geprüft. Das Gerät ist nach dieser Norm für ein Körpergewicht von 130 kg Dauerbelastung geprüft worden. Die CE-Kennzeichnung bezieht sich auf die elektromagnetische Verträglichkeit EMV (EG-Richtlinie 89/336/EWG und EN 55081-1). Bei unsachgemäßem Gebrauch dieses Gerätes (z. B. übermäßiges Training, ruckartige Bewegungen ohne vorheriges Aufwärmen, falsche Einstellungen etc.) sind Gesundheitsschäden nicht auszuschließen! Vor Beginn des Trainings sollte ein allgemeiner Fitness-Check von Ihrem Arzt durchgeführt und eventuelle Herz-, Kreislauf- oder orthopädische Probleme abgeklärt werden. Dieses Trainingsgerät ist für Personen, welche einen Herzschrittmacher oder andere medizinische Implantate verwenden müssen, nicht geeignet!

Wir bitten Sie, zur Vermeidung von Unfällen folgende Hinweise zu beachten:
- → Hohe Temperaturen, Feuchtigkeit und Wasserspritzer sind zu vermeiden.
- → Regelmäßige Kontrolle des Gerätes auf Schäden und Verschleiß erhält das Sicherheitsniveau. Defekte Teile, z. B. Verbindungsteile, sind sofort auszutauschen. Das Gerät ist bis zur Instandsetzung nicht mehr zu benutzen.
- → Schrauben und Muttern regelmäßig nachprüfen.
- → Stellen Sie das Laufband ab, wenn Sie Einstellungen vornehmen.
- → Stellen Sie das Gerät nicht auf oder in die Nähe von leicht entflammbaren Materialien.
- → Die Gewichtsgrenze für den Benutzer beträgt 130 kg.
- → Bitte beachten Sie beim Aufstellen des Gerätes, dass in jede Richtung ausreichend Freiraum vorhanden ist (Nach hinten mind. 2 m, seitlich mind. 1 m).
- → Beim Aufstellen des Gerätes bitte beachten, dass das Gerät stabil steht und eventuelle Bodenunebenheiten ausgeglichen werden.
- → Falsches und übermäßiges Training kann Ihre Gesundheit gefährden.
- → Hebel und andere Einstellmechanismen des Gerätes dürfen während des Trainings den Bewegungsbereich nicht behindern.
- → Steigen Sie nicht auf die Verbindungsstützen bzw. Haltegriffe des Laufbandes.
- → Kinder dürfen nur mit einer Aufsichtsperson und entsprechender geistiger und körperlicher Entwicklung am Gerät trainieren und auf die richtige Benutzung hingewiesen werden.
- → Auf keinen Fall die Augen während der Benutzung des Gerätes schließen.
- → Das Laufband ist nur zum Laufen und Gehen geeignet. Für jede andere Art der Verwendung ist das Laufband nicht geeignet.
- → Kinder sollten nicht unbeaufsichtigt in die Nähe dieser Geräte kommen, da sie aufgrund Ihres natürlichen Spieltriebs das Gerät in einer Art und Weise gebrauchen könnten, wofür es nicht vorgesehen ist und dadurch Unfälle verursachen.
- → Trainingsgeräte sind auf keinen Fall als Spielgeräte geeignet.
- → Das Gerät ist nicht zum Barfuß-Training geeignet.
- → Falls Sie das Gerät in NOTSITUATIONEN verlassen müssen, ergreifen Sie den Haltegriff und setzen beide Füße rechts und links auf die Fußplattform neben das laufende Band. Ziehen Sie den Sicherheitsschlüssel, um das Gerät abzubremsen.
- → Die Montage-, Bedienungs- und Trainingsanleitung wird auch zur Bestellung von Ersatzteilen benötigt.
- → Es liegt in der Verantwortung des Besitzers, alle anderen Personen, die das Gerät benutzen, ausreichend über etwaige Gefahren zu informieren.
- → Das Gerät ist ausschließlich für den Heimgebrauch gedacht und darf nur in geschlossenen Räumen (nicht im Freien) benutzt werden.
- → Transportieren Sie das Gerät niemals alleine über Stiegen oder andere Hindernisse.
- → Benutzen Sie eine Unterlegmatte, auf der Sie das Gerät aufstellen, um den Boden nicht zu beschädigen.
- → Sollten Sie das Gerät demontieren wollen, gehen Sie in der umgekehrten Reihenfolge des in der Anleitung beschriebenen Zusammenbaus vor.

Stromversorgung

→ Bevor der Stecker des Adapters an die Steckdose angeschlossen wird, muss die auf dem Adapter angegebene Netzspannung mit der örtlichen Netzspannung verglichen werden. Stimmen die Werte nicht überein, wenden Sie sich bitte an unser Serviceteam. Zur vollständigen Netztrennung ist der Netzstecker zu ziehen. Das Gerät deshalb nur an leicht zugängliche Steckdosen anschließen.

Trinkflasche

→ Bitte halten Sie die Trinkflasche aufgrund des ablösbaren Verschlusses von Kleinkindern und Babys fern (Verschluckungsgefahr)!

→ Bitte beachten Sie, dass das Mundstück der Trinkflasche zu Reinigungszwecken vom Verschluss abgenommen werden kann und sich deshalb ab einer bestimmten Zugkraft löst.

ROY_Hofer_R7_Laufband_BDA_def.indd 2 02.08.2007 8:53:40 Uhr

POMEMBNO !

→ Pred zagonom naprave se seznanite z vsemi navodili za montažo, upravljanje, krmiljenje računalnika in vadbo, natisnjenimi v teh navodilih za uporabo, ter z varnostnimi napotki.
→ Varnostne napotke strogo upoštevajte.
→ Navodila obvezno shranite na varnem mestu.
→ Če boste napravo prodali, ji priložite navodila za montažo, upravljanje, krmiljenje računalnika in vadbo.

Varnostni napotki

Ta vadbena naprava je namenjena domači uporabi. Naprava ustreza zahtevam standarda DIN EN 957-1/6, razred HB, in ima oznako atesta GS. Naprava je v skladu s tem standardom testirana za trajno obremenitev s telesno težo 130 kg. Oznaka CE se nanaša na elektromagnetno skladnost EMV (Smernica ES 89/336/EGS in EN 55081-1). V primeru neustrezne uporabe naprave (npr. pri prekomerni vadbi, sunkovitem gibanju brez predhodnega ogrevanja, pri napačnih nastavitvah itd.) ni mogoče izključiti škodljivih vplivov na zdravje! Pred začetkom vadbe naj zdravnik preveri vašo splošno kondicijo in morebitne težave s srcem, krvnim obtokom oziroma ortopedske težave. Ta vadbena naprava ni primerna za osebe s srčnim spodbujevalcem ali drugimi medicinskimi vsadki!

Prosimo, da v izogib nesrečam upoštevate naslednje napotke:

→ Izogibajte se visokim temperaturam, vlagi in škropljenju z vodo.
→ Redno preverjanje naprave glede morebitnih poškodb in obrabe vam bom pomagalo ohraniti ustrezno stopnjo varnosti. Okvarjene dele, npr. vezne dele, takoj zamenjajte. Napravo do ponovnega popravila ne uporabljajte več.
→ Vijake in matice redno preverjajte.
→ Tekoči trak med izvajanjem nastavitev odmaknite.
→ Naprave ne postavljajte v bližino lahko vnetljivih materialov.
→ Mejna teža za uporabnika znaša 130 kg.
→ Prosimo, da pri postavitvi naprave v vseh smereh zagotovite dovolj prostora (nazaj najmanj 2 m, ob straneh najmanj 1 m).
→ Prosimo, da pri postavitvi naprave zagotovite, da bo naprava stabilna, morebitne neravnosti tal pa poravnajte.
→ Napačna in prekomerna vadba lahko ogrozi vaše zdravje.
→ Ročice in drugi nastavitveni mehanizmi naprave med vadbo ne smejo ovirati območja gibanja.
→ Ne stopajte na vezne elemente oz. prijemne ročaje tekača.
→ Otroci smejo vaditi na napravi le pod nadzorom in v kolikor so duševno in telesno dovolj razviti, pri čemer jih je potrebno uvesti v pravilno uporabo naprave.
→ V nobenem primeru med uporabo naprave ne zapirajte oči.
→ Tekač je namenjen samo teku in hoji. Za kakršen koli drugačen način uporabe tekač ni primeren.
→ Ne dovolite otrokom brez nadzora dostopa v bližino naprave, saj bi zaradi svoje naravne potrebe po igri napravo lahko uporabljali na kakršen koli nedovoljen način in na ta način povzročili nesrečo.
→ Vadbene naprave v nobenem primeru niso primerne kot igrača.
→ Naprava ni primerna za vadbo z golimi stopali.
→ V kolikor morate napravo v NUJNIH PRIMERIH zapustiti, se oprimite prijemnega ročaja in postavite obe stopali desno in levo na ploščad za noge poleg tekočega traku. Povlecite varnostni ključ in s tem napravo upočasnite.
→ Navodila za montažo, uporabo in vadbo boste potrebovali tudi za naročilo nadomestnih delov.
→ Lastnik naprave je sam odgovoren tudi za vse ostale osebe, ki napravo uporabljajo, in jih mora v zadostni meri informirati o vseh nevarnostih.
→ Naprava je namenjena izključno za domačo uporabo in jo je dovoljeno uporabljati samo v zaprtih prostorih (ne na prostem).
→ Da ne boste poškodovali tal, napravo položite na podložno blazino.
→ Če želite napravo demontirati, postopajte po obratnem vrstnem redu, kot je opisan v navodilih za sestavo naprave.
→ Naprave nikoli ne prenašajte sami po stopnicah ali preko drugih ovir.

NAPAJANJE Z ELEKTRIČNIM TOKOM

→ Preden priključite vtič električnega kabla v vtičnico, primerjajte napetost, ki je navedena na nalepki (poleg vtičnice na tekaču) z lokalno omrežno napetostjo. Če se vrednosti ne ujemajo, se prosimo, obrnite na naš servis. Za popoln izklop izvlecite vtič. Napravo zato priključite samo na lahko dostopne vtičnice.

STEKLENICA ZA PITJE

→ Prosimo, držite steklenico za pitje izven dosega majhnih otrok in dojenčkov, ker se zapiralo odstrani in obstaja nevarnost, da bi ga pogoltnili!
→ Prosimo, upoštevajte, da se ustnik steklenice za pitje lahko odstrani z zapirala šele pri neki določeni vlečni sili.

ROY_Hofer_R7_Laufband_BDA_def.indd 3 02.08.2007 8:53:52 Uhr

Ausstattung

R7 Laufband – Ausstattungsmerkmale

Beleuchteter EASY-CONTROL-Trainingscomputer

- **integrierte Hilfefunktion-Menüführung**
  extragroßes Textfeld informiert über den nächsten Bedienschritt
- große, übersichtliche Computertasten
- ein Knopfdruck und Programm ist gewählt
- blau hinterleuchtete LCD-Anzeige
- LCD-Anzeige in deutscher Sprache

Funktionen:
Strecke in km, Zeit, Geschwindigkeit, Watt, Puls, Umdrehungen pro Minute, Ca. Energieverbrauch in Kilojoule, BMI (Body-Mass-Index), BMR (Basal Metabolic Rate), Fitnessnote/Erholungspuls-messung, Körperfett

Programme:
- Schnellstart-Programm
- manuelles Programm
- herzfrequenzgesteuertes Programm
- persönliches Fitnesstest-Programm
- individuelles Typen-Trainingsprogramm
- wattgesteuertes Trainingsprogramm (drehzahlunabhängig)
- Intervall-Programm mit wählbarer Intensitätsstufe
- Bergfahrt-Programm mit wählbarer Intensitätsstufe
- BMI-, BMR-, Körperfett-Messprogramm

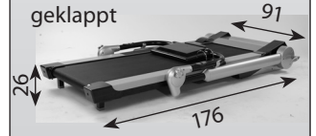
2-sprachiger BELEUCHTETER EASY-CONTROL Computer mit Menüführung in deutsch und Englisch
Extrastabile Rahmenkonstruktion
Platzsparend faltbar MAX. HÖHE 26 CM
Geschwindigkeit: 1–15 km/H
Extrabreite Lauffläche: 130x45 cm
4-Fach-Dämpfungssystem
Laufrollen mit Speziallager
inkl. Trinkflasche mit Maßangabe und Trinkflaschenhalter
Pulsmessung über Handkontakt-Sensoren am Verbindungsstütze oder über eingebauten Herzfrequenzreceiver kompatibel mit allen 5 KHZ Brustgurten (Brustgurt nicht im Lieferumfang)
Hochwertige Markenmotor Motorleistung 1,5–3,5 PS (Dauer bzw. Höchstleistung)

Gewicht: ca. 69 kg

Max. Belastbarkeit: 130 kg

Aufstellmaße in cm:

geklappt



Lieferumfang

- → Einzelteile entsprechend der Teileliste
- → Montagewerkzeug
- → Montage-, Bedienungs- und Trainingsanleitung
- → CD
- → Bedienungsanleitung Computer

Hotline

Service Österreich:
Für technische Auskünfte und Beratung zu diesem Gerät steht Ihnen unsere Service-Hotline unter folgender Nummer zur Verfügung. RC Sportgeräte Service

→ **Telefon: 0800/80 80 15 (kostenlos)**
→ E-Mail: office@rc-sportgeraete.de
Bitte beachten Sie: Unter dieser Hotline wird keine Beratung zur Trainingsplanungs- und Traininigsauswertungs-Software angeboten.

Service Slowenien: Tel.: 040 433 533
→ E-Mail: servis.hofer@siol.net

Service Schweiz: Telefon: 0800/11 66 88 (kostenlos)
→ E-Mail: swiss@rc-sportgeraete.de

Ersatzteilbestellung: Genaue Gerätebezeichnung und Bestell-nummer unbedingt angeben!
Gerätebezeichnung: R7 Laufband
Art.-Nr.: 33896

ROY_Hofer_R7_Laufband_BDA_def.indd 4 02.08.2007 8:54:03 Uhr

R7 tekač – značilnosti opreme

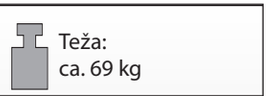
Osvetljen vadbeni računalnik EASY-CONTROL

- **integrirano vodenje po menijih s funkcijo pomoči** posebej veliko polje za besedilo uporabnika obvesti o naslednjem koraku upravljanja
- velike, pregledne tipke računalnika
- le en sam pritisk na gumb in program je izbran
- LCD prikazovalnik z modro osvetljenim ozadjem
- LCD prikazovalnik v nemškem jeziku

Funkcije:
Razdalja v km, čas, hitrost, watti, utrip, obrati na minuto, približna poraba energije v kilojoulih, BMI (Body-Mass-Index), BMR (Basal Metabolic Rate), kazalec kondicije/merjenje utripa med počitkom, telesne maščobe

Programi:
- program hitrega zagona
- ročni program
- program glede na frekvenco srčnega utripa
- osebni kondicijski program
- individualne vrste vadbenega programa
- vadbeni program po wattih (odvisno od števila obratov)
- intervalni program s prostim izborom stopnje intenzivnosti
- program teka na vzponu s prostim izborom stopnje intenzivnosti
- program BMI, BMR, telesnih maščob

2-jezični OSVETLJENI EASYCONTROL računalnik z vodenjem po menijih v nemškem in angleškem jeziku
Izredno stabilna okvirna konstrukcija
Zložljiv za varčno izrabo prostora maks. višina 26 cm
Hitrost: 1–15 km/H
Posebej široka tekalna površina: 130x45 cm
4-kratni sistem blaženja
vključno s steklenico za pijače z navedbo mere in držalom za steklenico
Merjenje utripa preko kontaktnih senzorjev na roki na veznem oporniku in preko vgrajenega sprejemnika za frekvenco srčnega utripa skladen z vsemi 5 kHz prsnimi pasovi (prsni pas ni vključen v dobavo)
Monitor kakovostne znamke
Moč motorja 1,5–3,5 KM (trajanje oz. največja moč)
Tekalna kolesa s posebnimi ležaji

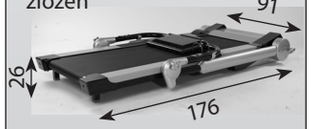


Teža: ca. 69 kg

Maks. obremenitev: 130 kg

Dimenzije postavitve v cm:

zložen



Obseg dobave:

- → posamezni deli po seznamu delov
- → orodje za montažo
- → navodilo za montažo, upravljanje in treniranje
- → CD
- → navodila za uporabo računalnika

Informacije

Servis Avstrija:
Za tehnične informacije in svetovanje glede te naprave vam je na voljo naša informacijska servisna služba na naslednjih številkah. RC Sportgeräte Service

→ **Telefon: 0800 / 80 80 15**
→ E-pošta: office@rc-sportgeraete.de
Prosimo upoštevajte: na teh informacijah ne nudimo svetovanja glede programske opreme za načrtovanje in analizo vadbe.

Servis Slovenija: Tel.: 040 433 533 (brezplačna številka)
→ E-pošta: servis.hofer@siol.net

Servis Švica: Telefon: 0800 / 11 66 88
→ E-pošta: swiss@rc-sportgeraete.de

Naročilo nadomestnih delov: Obvezno navedite natančen opis naprave in številko naročila!
Opis naprave: R7 tekač
Št. art.: 33896

ROY_Hofer_R7_Laufband_BDA_def.indd 5 02.08.2007 8:54:27 Uhr

AT SLO

Inhalt / Symbolerklärung
Vsebina / Razlaga simbolov

Inhalt

Das Trainingsgerät
Ausstattung/Lieferumfang/Hotline 4

Die 5-Schritte-Montage
1. Überprüfen des Lieferumfanges 7
2. Aufklappen der Verbindungsstützen 8
3. Aufklappen des Haltegriffes 9
4. Computermontage 10
5. Stromversorgung und Endkontrolle 11/12

Lauftechnik 13

Trainingshinweise 14

Richtiges Auf- u. Absteigen vom Laufband ... 16

Zusammenklappen des Laufbandes . 17/18/19/20

Bewegen des Laufbandes 21

Was Sie sonst noch wissen sollten
Pflege und Wartung 22
Bandwartung mit Silikonöl 22
Zentrieren der Lauffläche, Laufbandspannung reduzieren, Laufband straffen 22
Fehlersuche 24

Ersatzteileliste (inkl. Explosionszeichnung) 26/27

Garantie, Service, Hotline 30

Garantiekarte 31

Vsebina

Vadbena naprava
Oprema/obseg dobave/informacije 5

Montaža v 5 korakih
1. Preverjanje obsega dobave 7
2. Postavljanje veznih opornikov 8
3. Postavljanje prijemnega ročaja 9
4. Montaža računalnika 10
5. Električna napeljava in končni pregled 11/12

Tehnika teka 13

Nasveti za vadbo 15

Pravilno stopanje na tekač in sestopanje z njega 16

Zlaganje tekača 17/18/19/20

Premikanje tekača 21

Kaj morate še vedeti
Nega in vzdrževanje 23
Vzdrževanje traku s silikonom 23
Centriranje tekalne površine, zmanjšanje napetosti tekalnega traku napenjanje tekalnega traku 23
Iskanje napak 25

Seznam nadomestnih delov
(vklj. z razstavljenim prikazom) 28/29

Garancija, servis, informacije 30/31

Garancijski list 31

Symbol-Erklärung / Razlaga simbolov

HINWEIS
Macht Sie beim Lesen der Bedienungsanleitung auf wichtige Informationen und Hinweise aufmerksam.

OPOMBA
Pri branju navodil za uporabo vas opozori na pomembne informacije in napotke.

ACHTUNG
Enthält wichtige Hinweise zur Vermeidung von Schäden am Gerät.

POZOR
Vsebuje pomembne napotke, s pomočjo katerih se izognete poškodovanju naprave.

WARNUNG
Enthält wichtige Hinweise zur Vermeidung von Personenschäden (Verletzungen).

OPOZORILO
Vsebuje pomembne napotke v izogib poškodovanju oseb (telesnim poškodbam).

ROY_Hofer_R7_Laufband_BDA_def.indd 6 02.08.2007 8:54:43 Uhr

Verpackung / Entsorgung / Montage
Embalaža / Odstranjevanje / Montaža

Verpackung

Umweltfreundliche, wiederverwertbare Materialien:

- → Außenverpackung aus Pappe
- → Formteile aus geschäumtem, FCKW-freiem Polystyrol (PS)
- → Folien und Beutel aus Polyäthylen (PE)
- → Spannbänder aus Polypropylen (PP)
- → Plastiktüten der Verpackung müssen von Kindern ferngehalten werden.

Entsorgung

Bitte achten Sie auf eine umweltgerechte Entsorgung der Verpackung nach lokalen Vorschriften!

Entsorgung des Altgerätes: Beachten Sie beim Entsorgen des Gerätes die örtlichen Entsorgungsvorschriften. In Deutschland fällt dieses Gerät unter die Elektroschrottverordnung und muss im Falle einer Entsorgung an einer der kommunalen Sammelstellen innerhalb von Deutschland entsorgt bzw. abgegeben werden. Diese Entsorgung ist kostenlos.

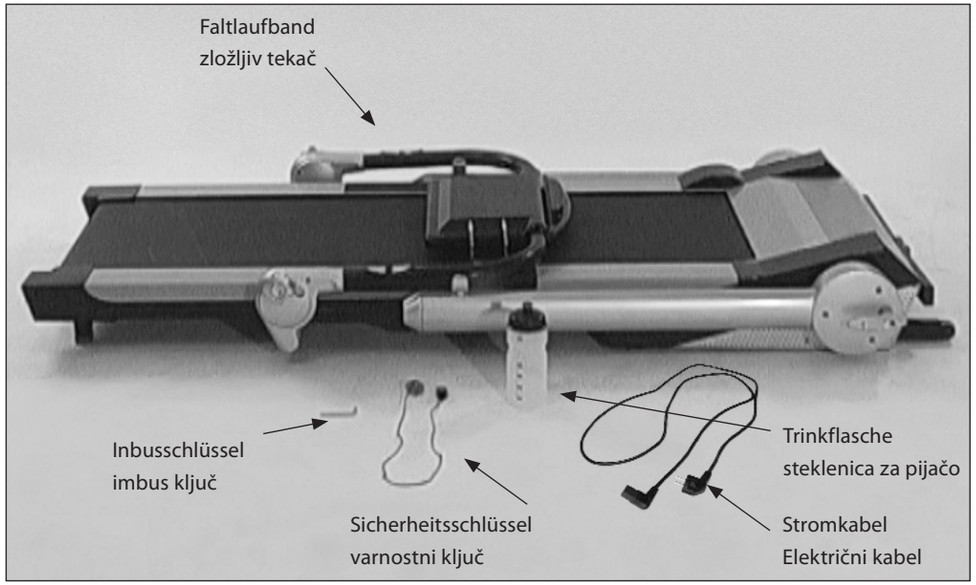
Embalaža

Okolju prijazni in za reciklažo primerni materiali:

- → zunanja embalaža iz kartona
- → deli iz penastega polistirena (PS) brez FCKW
- → folije in vrečke iz polietilena (PE)
- → napenjalni trakovi iz polipropilena (PP)

Odstranjevanje

Prosimo, da poskrbite za okolju prijazno odstranjevanje embalaže v skladu z lokalnimi predpisi! Odstranjevanje starih naprav: Pri odstranjevanju naprave upoštevajte lokalne predpise glede odstranjevanja. V Nemčiji spada ta naprava pod uredbo za elektro odpadke in jo je potrebno v primeru odstranjevanja dostaviti oz. odstraniti na zbirno komunalno mesto v Nemčiji. To odstranjevanje je brezplačno.



1. Überprüfen des Lieferumfanges

- → Packen Sie alle Einzelteile sorgfältig aus und legen Sie diese nebeneinander auf den Boden.
- → Um ein Zerkratzen des Bodens zu vermeiden, benutzen Sie eine geeignete Unterlage.
- → Stellen Sie den Hauptrahmen auf eine flache Unterlage und achten Sie auf einen stabilen Stand.
- → Achten Sie darauf, dass Sie beim Zusammenbau in jede Richtung hin genügend Bewegungsfreiraum (mind. 1,5 m) haben.
- → Bevor Sie mit der Montage beginnen, machen Sie sich nochmals mit allen abgebildeten Einzelteilen vertraut.

1. Preverjanje obsega dobave

- → Posamezne dele previdno razpakirajte in jih enega poleg drugega položite na tla.
- → Da bi preprečili praske na tleh, uporabljajte ustrezno podložno blazino.
- → Glavni okvir položite na ravno površino in poskrbite za stabilno lego.
- → Pazite, da boste imeli pri sestavljanju v vsaki smeri dovolj prostora za premikanje (najmanj 1,5 m).
- → Preden začnete z montažo, se ponovno seznanite s prikazanimi posameznimi sestavnimi deli.

Satzfehler und Änderungen vorbehalten!

ROY_Hofer_R7_Laufband_BDA_def.indd 7 02.08.2007 8:54:57 Uhr

2. Aufklappen der Verbindungsstützen

→ Durch Ziehen und einer Viertelumdrehung der beiden Sicherungshebel (18) nach links oder rechts lösen Sie die Verbindungsstützenverriegelung.

→ Verbindungsstützen vorsichtig nach oben klappen und dabei immer mit einer Hand fixieren. Die zur Hilfenahme einer zweiten Person welche die Verbindungsstützen hält erleichtert diesen Montageschritt.

→ Drehen Sie die beiden Sicherheitshebel (18) nacheinander solange nach links und rechts bis die Fixierbolzen einrasten. Erst jetzt sind die Verbindungsstützen fixiert.

Rastet der Sicherheitshebel (18) nicht ein sind beide Verbindungsstützen nicht fixiert. Durch starkes Rütteln an den Verbindungsstützenn versichern Sie sich vom festen Sitz der Verbindungsstützen.

DEMONTAGE – ZUSAMMENKLAPPEN DER Verbindungsstützen:

Beim Zusammenklappen der Verbindungsstützen gehen Sie vorsichtig in umgekehrter Reihenfolge vor. Wenn beide Sicherungshebel (18) gelöst sind, sind beide Verbindungsstützen nicht mehr fixiert und müssen mit einer Hand gehalten werden. Ansonsten besteht Verletzungsgefahr.

2. Postavljanje veznih opornikov

→ Potegnite in za četrt obrata obrnite obe varnostni ročici(18) v levo ali desno in na ta način sprostite zaporo veznega opornika.

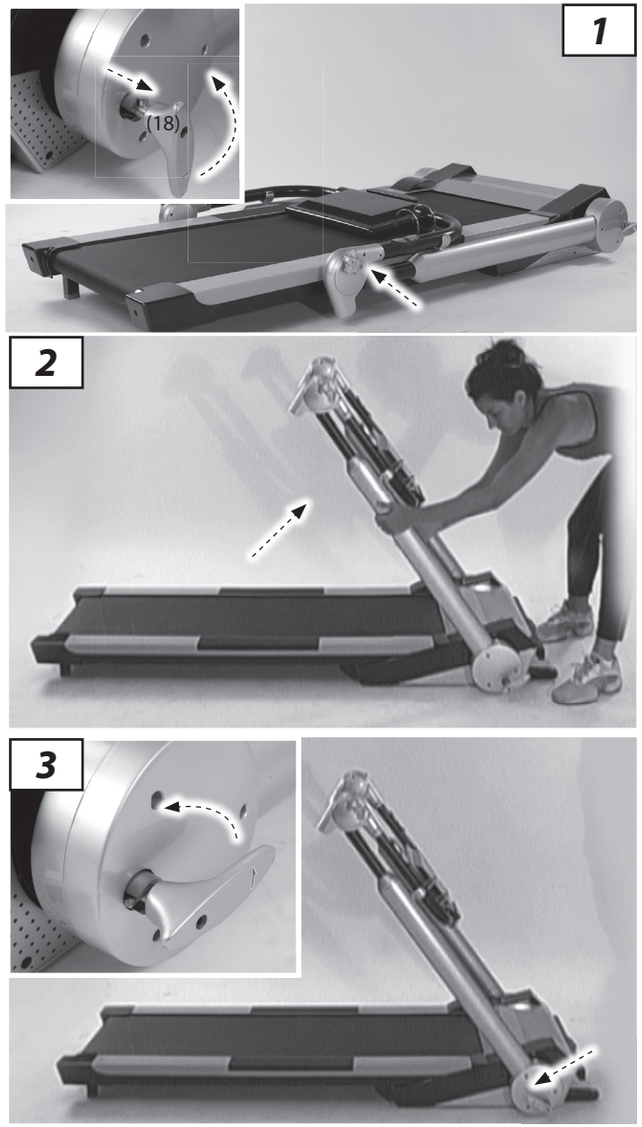
→ Vezna opornika previdno odprite navzven in ju pri tem vedno z eno roko fiksirajte. Če vam pri tem koraku montaže pomaga še kdo drug, ki pridrži vezne opornike, bo delo precej lažje.

→ Obe varnostni ročici (18) eno za drugo obračajte v levo in desno, dokler se fiksirna zatiča ne zaskočita. Šele zdaj je vezni opornik fiksiran.

Če se varnostna ročica (18) ne zatakne, oba vezna opornika nista fiksirana. Z močnim tresenjem veznih opornikov si zagotovite trdno naleganje veznih opornikov.

DEMONTAŽA – ZLAGANJE veznih opornikov:

Pri zlaganju veznih opornikov previdno postopajte po obratnem vrstnem redu. Ko sta obe varnostni ročici (18) odviti, vezna opornika nista več fiksirana in ju je potrebno z eno roko držati. V nasprotnem primeru se lahko poškodujete.



ROY_Hofer_R7_Laufband_BDA_def.indd 8 02.08.2007 8:55:08 Uhr

3. Aufklappen des Haltegriffes

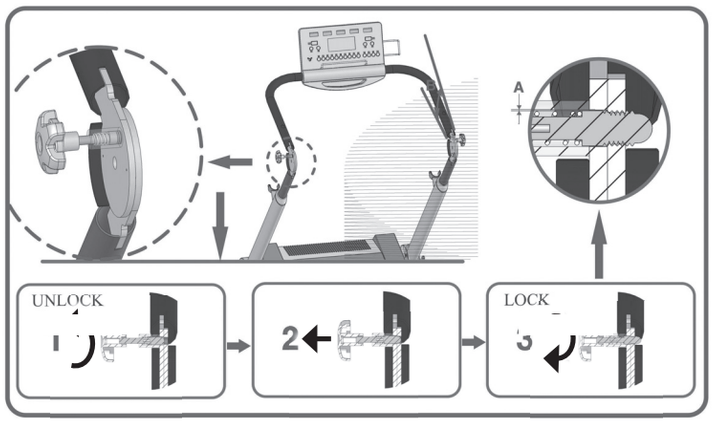
→ Lösen Sie den linken Schraubknopf (9) durch Drehen gegen den Uhrzeigersinn und den rechten selbsteinrastenden Schraubknopf (118) durch Drehen gegen den Uhrzeigersinn und durch anschließendes Ziehen. Haltegriff vorsichtig nach oben klappen bis der rechte selbsteinrastende Schraubknopf (118) einrastet und dabei immer mit einer Hand fixieren. Die zur Hilfenahme einer zweiten Person erleichtert diesen Montageschritt.

→ Drehen Sie zuerst den selbsteinrastenden Schraubknopf (118) und dann den Schraubknopf (9) mit dem Uhrzeigersinn fest.

Rastet der Sicherheitshebel (18) nicht ein sind beide Verbindungsstützen nicht fixiert. Durch starkes Rütteln an dem Haltegriff versichern Sie sich von dessen festen Sitz.

DEMONTAGE – ZUSAMMENKLAPPEN DES HALTEGRIFFES

Beim Zusammenklappen des Haltegriffs gehen Sie vorsichtig in umgekehrter Reihenfolge vor. Wenn der Schraubknopf (9) und der selbsteinrastende Schraubknopf (118) entriegelt wurden, ist der Haltegriff nicht mehr fixiert und muss mit der Hand gehalten werden. Ansonsten besteht Verletzungsgefahr.



selbsteinrastender Schraubknopf (118)

3. Postavljanje prijemnega ročaja

→ Odvijte levo glavo vijaka (9) tako, da jo obračate v nasprotni smeri urinega kazalca, desni samozaskočni gumb vijaka (118) pa tako, da ga obračate v nasprotni smeri urinega kazalca in ga nato povlečete. Prijemni ročaj previdno obrnite navzgor, dokler se desni samozaskočni gumb vijaka (118) ne zaskoči in pri tem z eno roko vedno fiksirajte. Če vam pri tem koraku montaže pomaga še kdo drug, vam bo delo precej lažje.

→ Najprej obrnite samozaskočni gumb vijaka (118) in nato trdno privijte glavo vijaka (9) v smeri urinega kazalca.

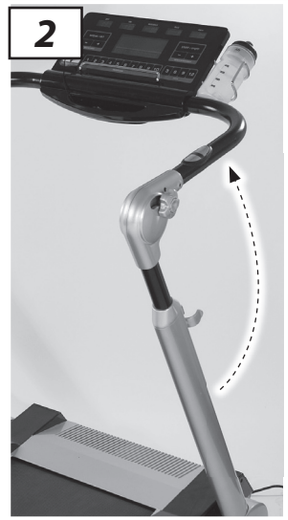
Če se varnostna ročica (18) ne zatakne, oba vezna opornika nista fiksirana. Z močnim tresenjem veznih opornikov si zagotovite trdno naleganje veznih opornikov.

DEMONTAŽA – ZLAGANJE PRIJEMNEGA ROČAJA

Pri zlaganju prijemnega ročaja previdno postopajte po obratnem vrstnem redu. Ko se bosta glava vijaka (9) in samozaskočni gumb vijaka (118) sprostila, prijemni ročaj ni več fiksiran in ga je potrebno z eno roko držati. V nasprotnem primeru se lahko poškodujete.

Samozaskočni nastavitveni gumb (118)

1 Entriegeln: Drehen
2 Ziehen
3 Verriegeln: Drehen
1 Da se sprosti: obračajte
2 Povlecite
3 Da se zaskoči: obračajte



ROY_Hofer_R7_Laufband_BDA_def.indd 9 02.08.2007 8:55:25 Uhr

Montage / Montaža

4. Computermontage

→ Klappen Sie den Computer in seine Zielposition. Sobald der Computer gestoppt wird stoppen Sie die Bewegung um ein Überdrehen und eine damit verbundene Beschädigung des Computers zu vermeiden.
→ Der Computer verfügt über einen Trinkflaschenhalterung, einen Zeitschriften und Buchhalter sowie einem Ablagefach.

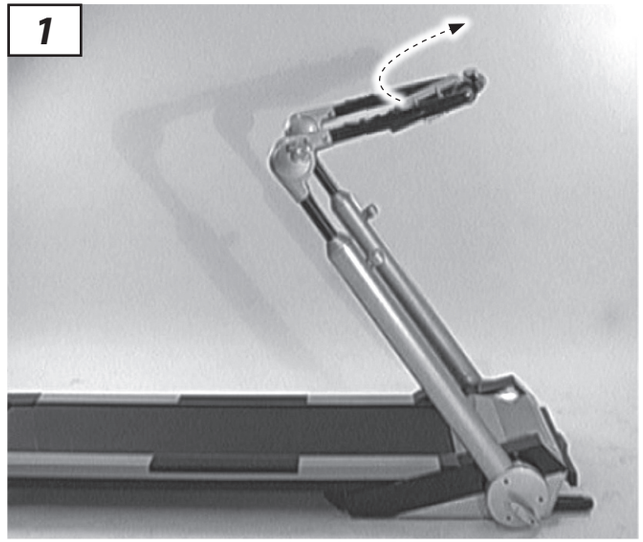
Beachten Sie, dass der Computer erst nach dem Abnehmen der Trinkflasche geklappt werden darf. Ansonsten besteht die Gefahr, dass auslaufende Flüssigkeit Computer und Motorgehäuse beschädigen.

4. Montaža računalnika

→ Računalnik odprite navzgor v končni položaj. Kakor hitro se računalnik ustavi, ustavite tudi premikanje, s čimer preprečite prehitro vrtenje in s tem povezane poškodbe računalnika.
→ Računalnik ima držalo za steklenico, za časopis in za knjigo ter odlagalni predal.

Pazite, da boste računalnik postavili šele potem, ko predhodno postavite steklenico za pijače. V nasprotnem primeru obstaja nevarnost, da bi zaradi izlitja tekočine iz steklenice lahko poškodovali računalnikovo ohišje motorja.

1



2

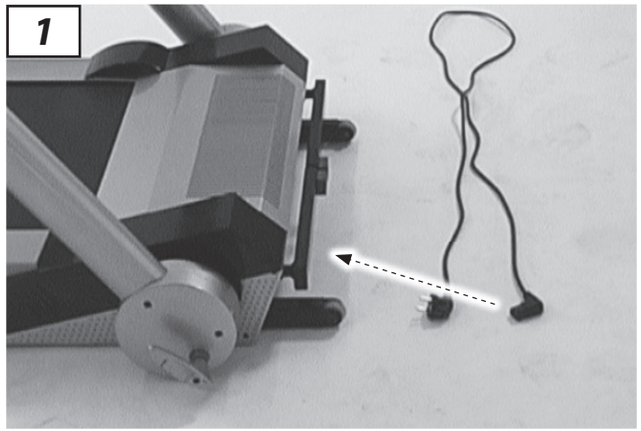
ROY_Hofer_R7_Laufband_BDA_def.indd 10 02.08.2007 8:55:52 Uhr

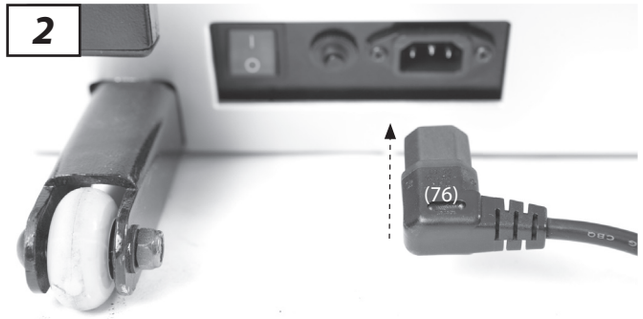
5. Stromversorgung

→ Stecken Sie das eine Ende des Stromkabels (76) in die Einsteckbuchse auf der Rückseite des Motorgehäuses. stecken Sie den Stecker in eine Steckdose.

5. Električna napeljava

→ En konec kabla (76) vtaknite v vtičnico na zadnji strani ohišja motorja. Vtič vtaknite v električno vtičnico.





→ Beachten Sie, dass die Spannung Ihrer Steckdose mit dem am Gerät angegebenen Daten übereinstimmt. Stimmen beide Information nicht überein ist unser Serviceteam zu kontaktieren.

→ Das Gerät sollte nach jedem Gebrauch wieder vom Stromnetz getrennt werden.

→ Um das Adapterkabel bei Nichtbenutzung oder Bewegen des Gerätes aufzubewahren wickeln Sie es um die beiden klappbaren Standfüße (64)

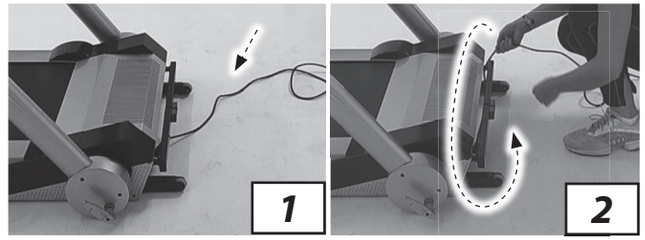
→ Ohne angebrachten Sicherheitsschlüssel (4) am Computer kann das Laufband nicht gestartet werden. Genauere Infos finden Sie in der Computeranleitung.

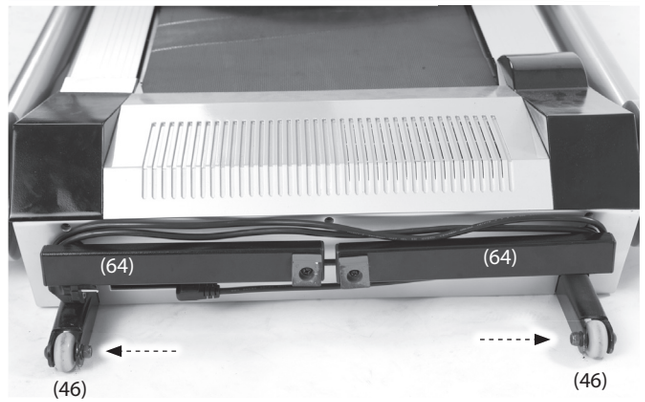
→ Prepričajte se, da se napetost vaše električne vtičnice sklada s podatki, navedenimi na napravi. Če se obe informaciji med seboj ne skladata, stopite v stik z našo servisno službo.

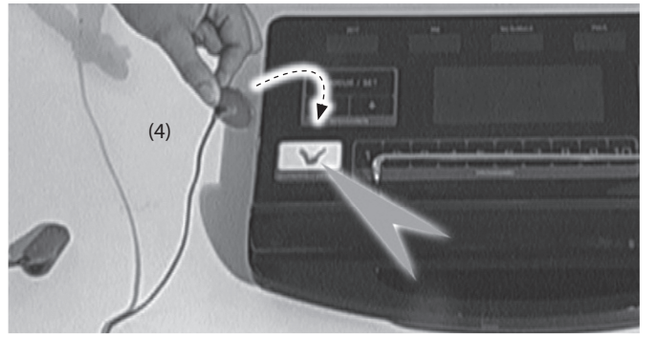
→ Napravo je potrebno po vsaki uporabi ponovno izključiti z električnega omrežja.

→ Za shranjevanje adapterskega kabla v času, ko naprave ne uporabljate oziroma se ne premika, kabel navijte okoli obeh zložljivih nosilnih nog (64)

→ Če na računalniku ni nameščen varnostni ključ (4), tekača ni mogoče zagnati. Več informacij je na voljo v navodilih za uporabo računalnika.







ROY_Hofer_R7_Laufband_BDA_def.indd 11 02.08.2007 8:56:02 Uhr

Montage / Montaža

Endkontrolle

→ Kontrollieren Sie nochmals den festen Sitz und den ordnungsgemäßen Zustand aller Verbindungen.

→ Damit ist das Gerät zusammengebaut und für den Einsatz bereit.

→ Bevor Sie mit dem Training beginnen, lesen und befolgen Sie die auf Seite 2 beschriebenen Sicherheitshinweise, die Trainingshinweise und die Computeranleitung.

→ Beachten und befolgen Sie ausnahmslos alle im Kapitel Sicherheitshinweise aufgeführten Punkte.

Končni pregled

→ Ponovno preverite, ali so vse povezave fiksno pritrjene in so v dobrem stanju.

→ S tem je naprava sestavljena in pripravljena na uporabo.

→ Preden začnete z vadbo, preberite varnostna navodila, opisana na strani 2, nasvete za vadbo in navodila za uporabo računalnika, in jih strogo upoštevajte.

→ Upoštevajte in brez izjem izpolnite vse zahteve, navedene v poglavju o varnostnih napotkih.

ROY_Hofer_R7_Laufband_BDA_def.indd 12 02.08.2007 8:56:20 Uhr

Lauftechnik

Mit falschem Schuhwerk können Ihre Gelenke, Sehnen und Bänder überlastet werden. Bitte lassen Sie von Fachleuten (Sportwissenschaftlern, Lauftrainern) Ihren Laufstil überprüfen und sich hinsichtlich des richtigen Laufschuhs im Fachhandel beraten.

Die richtige Lauftechnik:

A → Auf Ganzkörperspannung (vor allem der Rumpfmuskulatur) achten. Dabei aber nicht verkrampfen.

B → Blick konzentriert nach vorne ausrichten, da sich ansonsten die Rumpfmuskulatur nicht stabilisieren kann.

C → Der Winkel Unter- und Oberarm soll ca. 90° betragen.

D → Der Ellbogen führt die Laufbewegung nach vorne aus.

E → Nicht auf Abstoß der Beine konzentrieren, sondern auf den Kniehub nach vorne.

→ Beide Arme schwingen locker und parallel zueinander.

→ Die Hände schwingen nicht hinter der Körperachse sondern maximal auf Hüftebene.

TEHNIKA TEKA

Z napačno obutvijo lahko preobremenite vaše sklepe, tetivo in vezi. Naj vaš način teka preverijo strokovnjaki (športniki, trenerji teka) in naj vam glede primerne obutve za tek svetujejo v specializirani trgovini.

Pravilna tehnika teka:

A → Bodite pozorni na napetost celega telesa (predvsem na mišičevje trupa). Odsvetujemo krčevito stiskanje.

B → Pogled usmerite osredotočeno naprej, glede na to, da se sicer mišičevje trupa ne more stabilizirati.

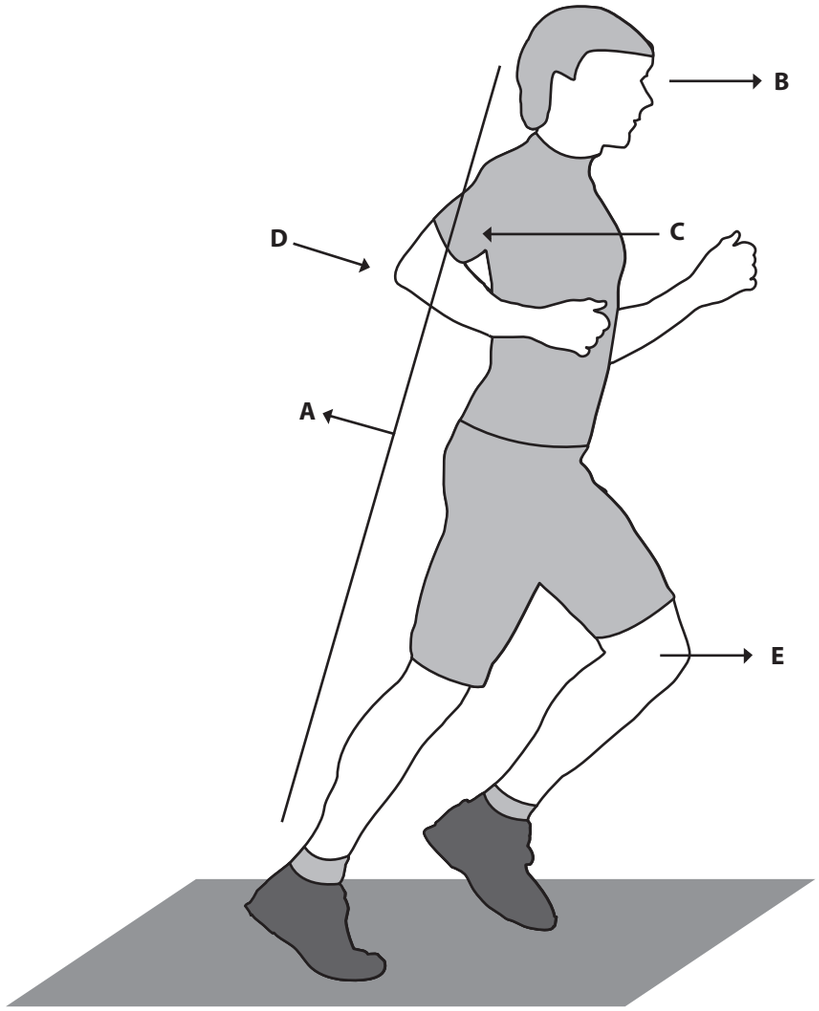
C → Kot med podlahtjo in nadlahtjo naj znaša ca. 90°.

D → Komolec se premika naprej.

E → Ne osredotočite se na odriv nog, pač pa na gibanje kolena naprej.

→ Obe roki nihata sproščeno in vzporedno.

→ Roki ne nihata za telesno osjo, pač pa maksimalno na nivoju kolkov.



ROY_Hofer_R7_Laufband_BDA_def.indd 13 02.08.2007 8:56:26 Uhr

Trainingshinweise

Allgemeines:

Grundsätzlich kann jeder gesunde Mensch mit einem Fitnesstraining beginnen. Bedenken Sie aber, das sich lange Versäumnisse nicht in kurzer Zeit beseitigen lassen. Körperliche Fitness, Ausdauer und Wohlbefinden lassen sich durch ein entsprechendes Übungsprogramm leicht erreichen. Ihre Kondition verbessert sich bereits nach relativ kurzem, regelmäßigen Training und hält damit auch Herz, Kreislauf und den Bewegungsapparat in Schwung. Ebenso wird die Sauerstoff-Aufnahmefähigkeit verbessert. Weitere positive Veränderungen finden im Stoffwechselsystem statt. Wichtig ist, das Training dem eigenen Körper anzupassen und sich nicht zu überfordern. Bedenken Sie, Sport soll Spaß machen.

Achtung!! Wir empfehlen Ihnen, unbedingt vor Trainingsbeginn Ihren Arzt zu befragen.

Wichtig!

- → Regelmäßiges und langfristiges Training.
- → Tragen Sie bequeme und luftdurchlässige Kleidung (z. B. Trainingsanzug).
- → Tragen Sie Schuhe mit rutschfester Gummisohle. Nie barfuß trainieren (Verletzungsgefahr)!
- → Eine Stunde vor und nach dem Training keine Mahlzeiten zu sich nehmen. Ausreichend trinken!
- → Bei Müdigkeit und Erschöpfung nicht trainieren.
- → Beanspruchte Muskelgruppen: Wadenmuskulatur, Oberschenkelmuskulatur, Gesäßmuskulatur, Armmuskulatur, Oberkörpermuskulatur (Brust- und Rückenmuskulatur).

1. Trainingsplanung

Ausschlaggebend ist Ihre aktuelle körperliche Leistungsfähigkeit – besprechen Sie diese vorab mit Ihrem Arzt. Grundsätzlich sollte das Training in drei verschiedene Trainingsphasen gegliedert werden:
AUFWÄRMEN – TRAINING – ENTSPANNEN

2. Aufwärmen

Bereitet die Muskeln und den Organismus auf Belastung vor. So reduzieren Sie eine eventuelle Verletzungsgefahr. Als Übungen bieten sich Aerobic, Dehnübungen und Laufen an. Beginnen Sie das Training grundsätzlich mit dieser Aufwärmphase.

3. Training

Halten Sie sich an die Empfehlungen für Ihr spezielles Trainingsgerät. Die Belastungsintensität kann über die Herzfrequenz kontrolliert werden. Stimmen Sie sich mit Ihrem Arzt ab.

4. Entspannen

Der Organismus benötigt während und nach dem Training Zeit zur Erholung. Bei einem Anfänger soll diese Erholungszeit länger dauern als bei einem geübten Sportler.
FALSCHES ODER ÜBERMÄSSIGES TRAINING KANN ZU GESUNDHEITLICHEN SCHÄDEN FÜHREN!!!!
Eine Methode, um Ihre Trainingsintensität zu bestimmen, ist die maximale Herzfrequenz MHF (Pulsmessung). Diese MHF können Sie mittels einer mathematischen Formel selbst errechnen.

Diese altersbezogene Formel lautet:

MHF = 220 – Lebensalter

Es gibt fünf Trainingszonen, die jede einzeln oder alle zusammen eine Rolle für Ihr Training spielen – je nach Ihrem persönlichen Ziel. Die Werte sind im Einzelnen:

Gesundheitszone	=	**50–60 %**	**der MHF**
Fettverbrennung	=	**60–70 %**	**der MHF**
Aerobe Zone	=	**70–80 %**	**der MHF**
Anaerobe Zone	=	**80–90 %**	**der MHF**
Warnzone	=	**90–100 %**	**der MHF**

4.1. Die Gesundheitszone

Die Gesundheitszone steht für langsame, lange Ausdauerbelastung. Die Belastung sollte leicht und entspannt sein. Diese Zone stellt die Basis für die Steigerung Ihrer Leistungsfähigkeit dar und sollte von Anfängern oder konditionell schwachen Personen genutzt werden.

4.2. Die Fettverbrennung

In dieser Zone wird sowohl Ihr Herz gekräftigt, wie auch die Fettverbrennung optimal gestaltet, da die verbrauchten Kalorien hauptsächlich aus Ihrem Körperfett stammen und weniger aus Kohlehydraten. Zuerst muss sich Ihr Körper an das Training gewöhnen – geben Sie ihm etwas Zeit. Danach gilt: Je länger Sie dieses Training durchstehen, desto effektiver wird es.

4.3. Aerobe Zone

Mit dem Training in der aeroben Zone verbrennen Sie mehr Kohlehydrate als Fett. Durch die höhere Belastung stärken Sie Ihr Herz und die Lungen. Wenn Sie schneller, stärker und ausdauernder werden möchten, müssen Sie auch in der aeroben Zone trainieren. Der Nutzeffekt dieses Trainings wirkt sich enorm auf Ihr Herz und das Atmungssystem aus.

4.4. Anaerobe Zone

Das Training in dieser Zone bringt eine Steigerung der Fähigkeit, Milchsäure zu verstoffwechseln. Damit können Sie härter trainieren, ohne übermäßig Laktat zu bilden. Es ist ein hartes Training, bei dem Sie den typischen Schmerz eines harten Trainings verspüren werden, wie z. B. Erschöpfung, schwere Atmung und Müdigkeit. Der Nutzeffekt betrifft vor allem den Personenkreis, der an einem Hochleistungstraining interessiert ist. Wenn Sie nur fit sein wollen, brauchen Sie nie in dieser Zone zu trainieren.

4.5. Warnzone

Dies ist die Zone mit höchster Intensität und sollte nur mit großer Vorsicht genutzt werden. Trainieren Sie hier nur, wenn Sie extrem fit sind und Erfahrung und praktisches Wissen mit extensivem Hochleistungstraining haben. Dieser Bereich kann leicht zu Verletzungen und Überlastung führen. Dies ist ein extrem schwieriges Training, das Hochleistungssportlern vorbehalten sein sollte.

Seitens der Sportmedizin werden folgende Belastungsumfänge als wirksam erachtet:

HÄUFIGKEIT	DAUER
Täglich	**10 Minuten**
2–3 x wöchentlich	**20 – 30 Minuten**
1–2 x wöchentlich	**30 – 60 Minuten**

ROY_Hofer_R7_Laufband_BDA_def.indd 14 02.08.2007 8:56:33 Uhr

Treniranje

Splošno:

Načelno lahko vsak zdrav človek začne s treniranjem v fitnesu. Vendar pa pomislite na to, da daljših prekinitev treniranja ni mogoče odpraviti v kratkem času. Telesno kondicijo, vzdržljivost in dobro počutje se lahko s pomočjo ustreznega vadbenega programa doseže z lahkoto. Vaša kondicija se izboljša že po relativno kratkem rednem treniranju in s tem tudi delovanje srca, krvnega obtoka in gibal. Prav tako se izboljša kapaciteta pljuč. Nadaljnje pozitivne spremembe se dogajajo v sistemu presnove. Pomembno je, da se treniranje prilagodi lastnemu telesu in se le-tega ne preobremeni. Pomislite na to, da vam mora biti šport v zabavo.

PRIPOROČAMO VAM, DA SE PRED ZAČETKOM TRENIRANJA POSVETUJETE S SVOJIM ZDRAVNIKOM.

Pomembno!

- → *Redno in dolgoročno treniranje.*
- → *Nosite udobna oblačila in takšna, ki prepuščajo zrak (npr. trenirko).*
- → *Nosite čevlje z gumenim podplatom, ki ne drsi. Nikoli ne trenirajte bosi (nevarnost poškodb)!*
- → *Uro pred in po treniranju ne zaužijte nobenega obroka. Pijte zadostno!*
- → *Ne trenirajte, ko ste utrujeni ali izčrpani.*
- → *Obremenjene mišične skupine: mečne mišice, stegenske mišice, zadnjične mišice, mišice rok, mišice trupa (prsne in hrbtne mišice).*

1. Načrtovanje treniranja

Odločilna je vaša trenutna telesna zmogljivost – o tem se vnaprej pogovorite z vašim zdravnikom. Načelno naj bi se treniranje razčlenilo v tri vadbene faze:

OGREVANJE – TRENIRANJE – SPROŠČANJE

2. Ogrevanje

Pripravi mišice in organizem na obremenitev. Na ta način zmanjšate nevarnost poškodb. Kot vaje se ponujajo aerobika, vaje za raztezanje in tek. Treniranje pričnite načeloma z ogrevalno fazo.

3. Treniranje

Držite se priporočil za vašo posebno napravo za treniranje. Intenzivnost obremenitve se lahko nadzoruje s srčno frekvenco. Uskladite se s svojim zdravnikom.

4. Sproščanje

Organizem potrebuje med in po treniranju čas za oddih. Pri začetniku naj ta čas oddiha traja dlje kot pri izkušenemu športniku. NEPRAVILNO ALI PREKOMERNO TRENIRANJE LAHKO POVZROČI ZDRAVSTVENE TEŽAVE!!!!
Ena izmed metod za določanje intenzivnosti treniranja je maksimalna srčna frekvenca MHF (merjene pulza). MHF lahko s pomočjo matematične formule izračunate sami.

Ta formula, ki je odvisna od starosti, se glasi:

MHF = 220 – starost

Obstaja pet con treniranja, ki vsaka posebej in vse skupaj igrajo svojo vlogo pri vašem treniranju – glede na vaš osebni cilj. Posamezne vrednosti so:

Cona zdravja	=	50–60 %	MHF
Izgorevanje maščob	=	60–70 %	MHF
Aerobna cona	=	70–80 %	MHF
Anaerobna cona	=	80–90 %	MHF
Opozorilna cona	=	90–100 %	MHF

4.1. Cona zdravja

Cona zdravja je sinomin za počasno, daljšo obremenitev za večanje vzdržljivosti. Obremenitev naj bo lahka in sproščujoča.
Ta cona predstavlja osnovo za stopnjevanje vaše zmogljivosti, uporabljali pa naj bi jo začetniki in osebe, ki nimajo veliko kondicije.

4.2. Izgorevanje maščob

V tej coni se krepi vaše srce, prav tako pa optimalno poteka tudi izgorevanje maščob, glede na to, da porabljene kalorije izvirajo predvsem iz telesne maščobe in manj iz ogljikovih hidratov. Najprej se mora vaše telo navaditi na treniranje – dajte mu nekoliko časa. Potem pa velja: Dalj kot boste vzdržali, bolj bo treniranje učinkovito.

4.3. Aerobna cona

S treniranjem v aerobni coni izgorevajo bolj ogljikovi hidrati kot maščoba. Z večjo obremenitvijo krepite vaše srce in pljuča.
Če želite biti hitrejši, močnejši in bolj vzdržljivi, morate trenirati tudi v aerobni coni. Tovrstno treniranje zelo koristno učinkuje na vaše srce in dihalni sistem.

4.4. Anaerobna cona

Treniranje v tej coni učinkuje na povečanje sposobnosti presnove mlečne kisline. Tako lahko močneje trenirate, brez da bi prekomerno ustvarjali laktat. Gre za naporno treniranje, pri čemer boste občutili tipično bolečino zahtevnega treniranja kot na primer izčrpanost, težko dihanje in utrujenost. Učinek tovrstnega treniranja je koristen predvsem za tisti krog ljudi, ki se zanimajo za treniranje z visoko stopnjo napora. Če želite biti le v dobri kondiciji, treniranje v tej coni za vas ni potrebno.

4.5. Opozorilna cona

To je cona z najvišjo intenziteto in se lahko uporabi samo z največjo previdnostjo. Trenirajte tu le, če ste v skrajno dobri kondiciji in imate izkušnje ter praktično vedenje o ekstenzivnem treniranju z visoko stopnjo napora. Na tem področju lahko hitro pride do poškodb in preobremenjenosti. Gre za ekstremno težavno treniranje, ki je namenjeno vrhunskim športnikom.

Športna medicina meni, da so učinkoviti sledeči obsegi obremenitve:

POGOSTNOST	TRAJANJE
Dnevno	10 minut
2–3 x tedensko	20 – 30 minut
1–2 x tedensko	30 – 60 minut

ROY_Hofer_R7_Laufband_BDA_def.indd 15 02.08.2007 8:56:40 Uhr

AT SLO

Richtiges Auf- und Absteigen vom Laufband
Pravilno stopanje na tekač in sestopanje z njega

Richtiges Auf- und Absteigen vom Laufband

1. Greifen Sie mit beiden Händen den linken und rechten Haltegriff.
2. Steigen Sie mit dem rechten und anschließend mit den linken Fuß auf die beiden Sicherheitstrittflächen.
3. Machen Sie die notwendigen Voreinstellungen im Computer.
4. Starten Sie das Training, und steigen Sie nacheinander mit dem linken und rechten Fuß auf das Laufband.
   Halten Sie sich hierbei immer noch an den Haltegriffen fest.
5. Erst wenn Sie genug Sicherheit in Ihrer Schrittbewegung feststellen, sollten Sie die Haltegriffe loslassen.
   Beim Absteigen gehen Sie in umgekehrter Reihenfolge vor.

Pravilno stopanje na tekač in sestopanje z njega

1. Z obema rokama pridržite levi in desni prijemni ročaj.
2. Z desno nogo in nato z levo nogo stopite na obe varnostni površini.
3. Na računalniku izvedite potrebne nastavitve.
4. Zaženite vadbo in nato stopite najprej z levo in nato z desno nogo na tekač. Pri tem se vedno trdno držite za prijemni ročaj.
5. Šele takrat, ko ste pri svojem gibanju dovolj zanesljivi, lahko prijemni ročaj izpustite. Pri sestopanju s tekača postopajte po obratnem vrstnem redu.

ROY_Hofer_R7_Laufband_BDA_def.indd 16 02.08.2007 8:56:47 Uhr

Zusammenklappen des Laufbandes
Zlaganje tekača

Zusammenklappen des Laufbandes

1. Zusammenklappen des Haltegriffes

→ Bevor Sie das Laufband zusammenklappen, versichern Sie sich immer, dass das Laufband ordnungsgemäß vom Stromnetz getrennt wurde und die Trinkflasche aus dem Trinkflaschenhalter entnommen wurde.

→ Lösen Sie den linken Schraubknopf (9) durch Drehen gegen den Uhrzeigersinn und durch anschließendes Ziehen. Haltegriff vorsichtig nach unten klappen bis der rechte selbsteinrastende Schraubknopf (118) einrastet und dabei immer mit einer Hand fixieren. Die zur Hilfenahme einer zweiten Person erleichtert diesen Montageschritt

→ Drehen Sie zuerst den selbsteinrastenden Schraubknopf (118) und dann den Schraubknopf (9) mit dem Uhrzeigersinn fest.

Beachten Sie, dass der Haltegriff erst nach dem Abheben der Trinkflasche geklappt werden darf. Ansonsten besteht die Gefahr, dass auslaufende Flüssigkeit Computer und Motorgehäuse beschädigen.

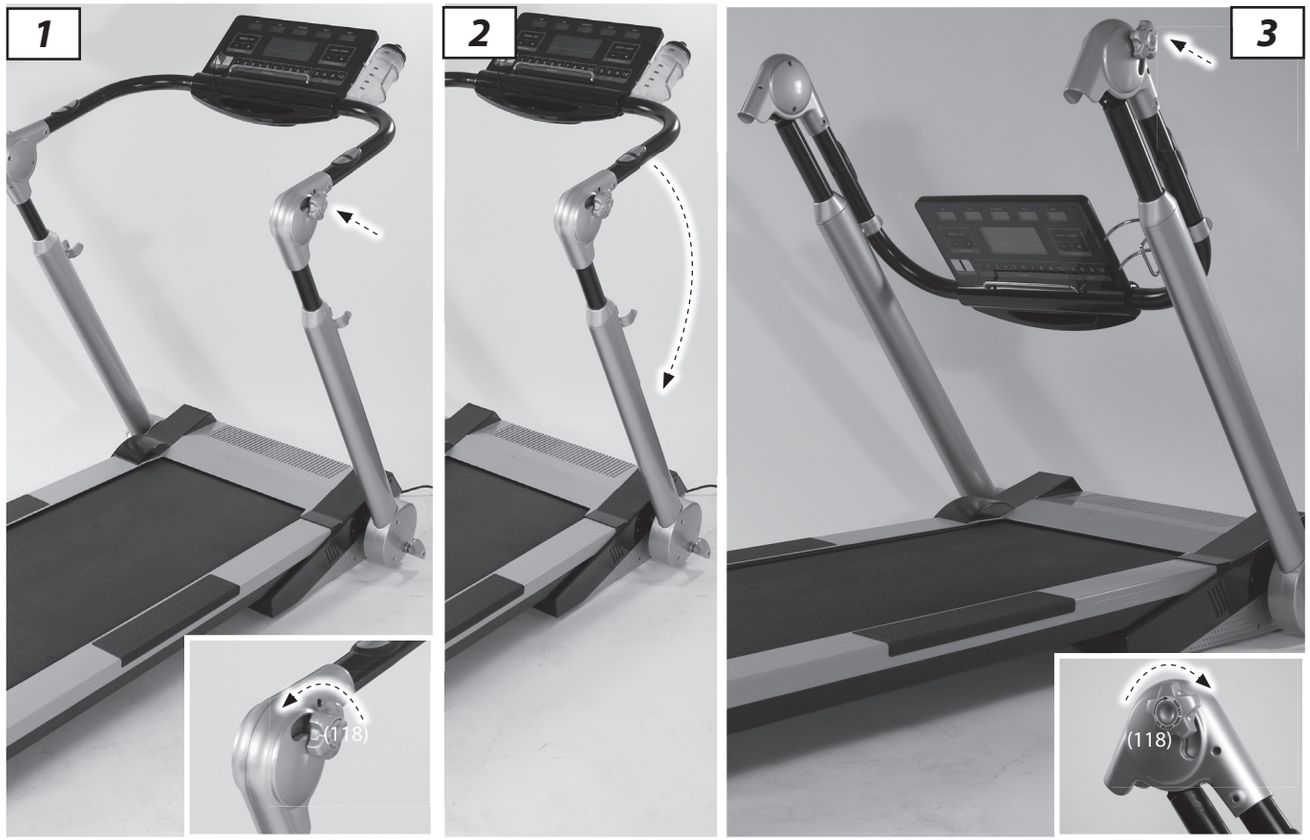
Zlaganje tekača

1. Zlaganje prijemnega ročaja

→ Preden zložite tekoči trak, se vedno prepričajte, da je tekoči trak pravilno izključen iz električnega toka in steklenica za pijačo odstranjena iz držala za steklenico.

→ Sprostite levi gumb vijaka (9), tako da ga obrnete v nasprotni smeri urnega kazalca in takoj zatem izvlečete. Prijemni ročaj pazljivo zložite navzdol, dokler se desni samozaskočni nastavitveni gumb (118) ne zaskoči, in ga vedno pričvrstite z roko. Ta korak montaže vam bo olajšala pomoč druge osebe.

→ Najprej obrnite samozaskočni nastavitveni gumb (118) in potem gumb vijaka (9) v smeri urnega kazalca.



Upoštevajte, da lahko prijemni ročaj zložite šele po odstranitvi steklenice za pitje iz držala. V nasprotnem primeru obstaja nevarnost, da polita tekočina poškoduje računalnik in ohišje motorja.

ROY_Hofer_R7_Laufband_BDA_def.indd 17 02.08.2007 8:56:56 Uhr

Zusammenklappen des Laufbandes
Zlaganje tekača

Zusammenklappen des Laufbandes

2. Zusammenklappen der Verbindungsstützen

→ Durch Ziehen und einer Viertelumdrehung der beiden Sicherheitshebel (18) nach links oder rechts lösen Sie die Verbindungsstützenverriegelung. Dabei immer mit einer Hand fixieren und die Verbindungsstützen vorsichtig nach unten klappen. Die zur Hilfenahme einer zweiten Person welche die Verbindungsstützen hält erleichtert diesen Montageschritt.

→ Drehen Sie die beiden Sicherungshebel (18) nacheinander solange nach links und rechts bis die Fixierbolzen einrasten. Erst jetzt sind die Verbindungsstützen fixiert.

Rastet der Sicherheitshebel (18) nicht ein sind beide Verbindungsstützen nicht fixiert. Durch starkes Rütteln an den Verbindungsstützen versichern Sie sich vom festen Sitz der Verbindungsstützen.

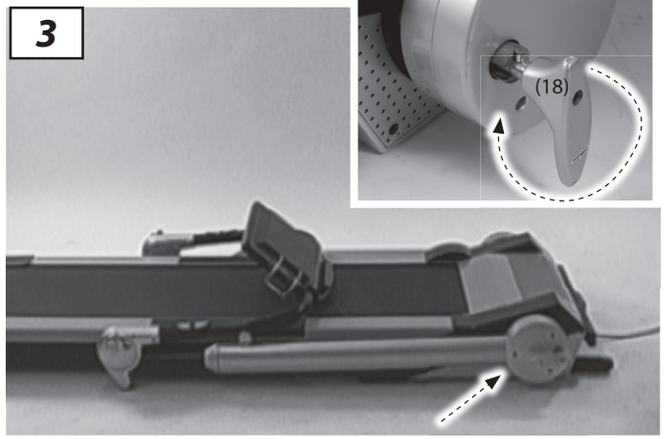
Zlaganje tekača

2. Zlaganje veznega opornika

→ Z izvleko in obratom obeh zaščitnih ročic za sistem zlaganja veznih opornikov (18) za četrtino v levo ali desno sprostite zatič veznega opornika. Pri tem si vedno pomagajte z eno roko in vezni opornik previdno zložite navzdol. Ta korak zlaganje veznega opornika vam bo olajšala pomoč druge osebe.

→ Obračajte obe zaščitni ročici (18) zaporedoma na levo in desno, dokler se zatična vijaka ne zaskočita. Vezna opornika sta šele sedaj pritrjena.

V kolikor se zaščitna ročica ne zaskoči (18), vezna opornika nista pritrjena. Z močnim tresenjem veznih opornikov preverite trdnost ležišča veznih opornikov.



ROY_Hofer_R7_Laufband_BDA_def.indd 18 02.08.2007 8:57:10 Uhr

Zusammenklappen des Laufbandes
Zlaganje tekača

3. Zusammenklappen des Computers

→ Klappen Sie den Computer vorsichtig in seine Ausgangsposition zurück

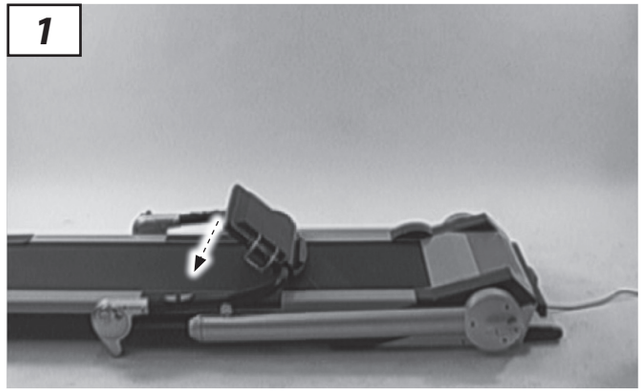
In dieser Position kann das Laufband komfortabel mit den Transportrollen gerollt werden.

3. Zlaganje računalnika

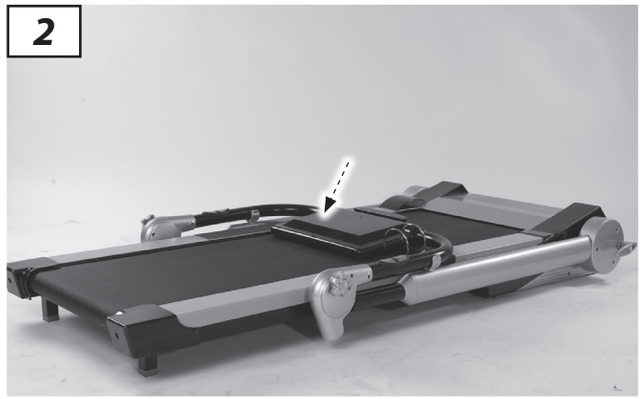
→ Računalnik previdno zložite v njegovo izhodiščno pozicijo

V tej poziciji je mogoče tekač udobno prevažati s pomočjo transportnih koles.

1



2



ROY_Hofer_R7_Laufband_BDA_def.indd 19 02.08.2007 8:57:25 Uhr

Zusammenklappen des Laufbandes
Zlaganje tekača

4. Ausklappen der Standfüße

→ Durch Ziehen und anschließendes Drehen der Standfüsse (64) links: gegen Uhrzeigersinn, rechs im Uhrzeigersinn bis die beiden Sicherungsbolzen der Standfüsse einrasten, fixieren Sie die beiden Standfüsse.

→ Nun kann das Laufband vorsichtig hochgeklappt werden bis es auf beiden Standfüssen steht.

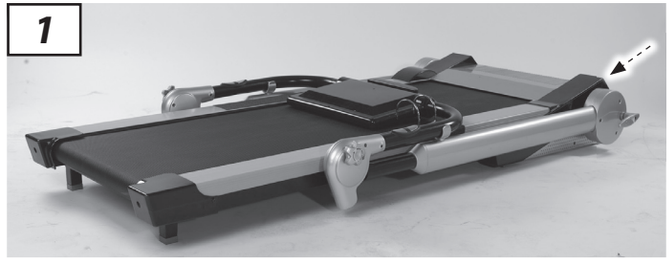
→ Mit einem Bein fixieren

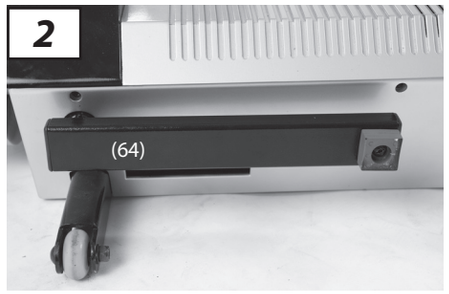
4. Postavljanje nosilnih nog

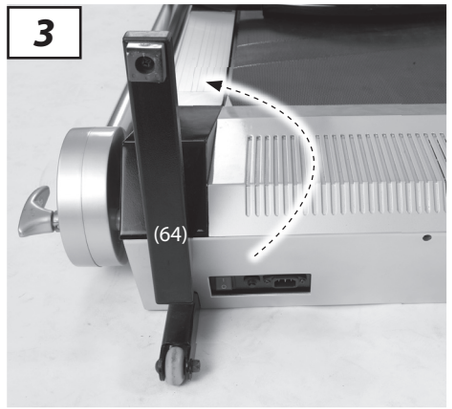
→ Nosilne noge (64) postavite tako, da jih najprej potegnete in nato obrnete levo: v nasprotni smeri urinega kazalca, desno v smeri urinega kazalca, dokler se oba varnostna zatiča nosilnih nog ne zaskočita; fiksirajte obe nosilni nogi.

→ Zdaj lahko tekač previdno postavite, dokler ne stoji na obeh nosilnih nogah.

→ Z eno nogo fiksirajte







ROY_Hofer_R7_Laufband_BDA_def.indd 20 02.08.2007 8:57:34 Uhr

Bewegen des Laufbandes
Premikanje tekača

Bewegen des Laufbandes

→ Bevor Sie Ihr Laufband mit den Transportrollen wegbewegen, versichern Sie sich immer, dass das Laufband ordnungsgemäß vom Stromnetz getrennt und zusammengeklappt ist.

→ Fassen Sie das Laufband am linken und rechten Ende der Lauffläche. Mit einem Fuß fixieren Sie die Stellfüße des Laufbandes.

→ Kippen Sie nun das Laufband soweit in Ihre Richtung, dass es mit Hilfe der Rollen bewegt werden kann. Achten Sie darauf, dass Sie das Laufband nur auf einem ebenen Untergrund bewegen.

→ Haben Sie die gewünschte Stelle erreicht, richten Sie das Laufband wieder vorsichtig auf.

Premikanje tekača

→ *Preden začnete vaš tekač premikati s transportnimi valji, se vedno prepričajte, da ste tekač pravilno zaprli (varnostni gumb mora biti zataknjen).*

→ *Tekoči trak zgrabite na levem in desnem koncu tekalne površine. Z eno nogo fiksirajte podnožje tekočega traku.*

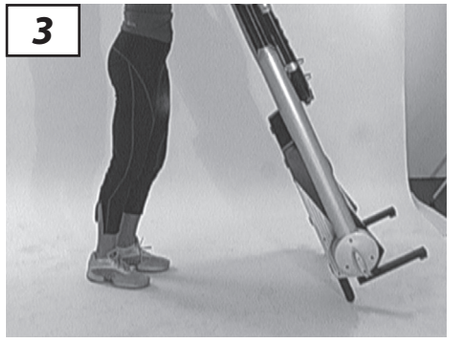
→ *Nagnite zdaj tekač tako daleč v vašo smer, da se lahko premika s pomočjo valjev. Pazite na to, da tekač premikate le po ravni podlagi.*

→ *Ko dosežete želeno mesto, tekač zopet previdno zravnajte.*

1

2

3



ROY_Hofer_R7_Laufband_BDA_def.indd 21 02.08.2007 8:57:51 Uhr

Pflege und Wartung

Pflege und Wartung

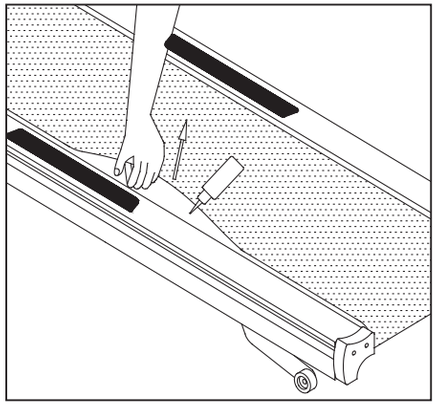
→ Zur Reinigung nur milde Seifenlauge verwenden, keine ätzenden Mittel.

→ Kontrollieren Sie regelmäßig den festen Sitz aller Schrauben und Verbindungen.

→ Tauschen Sie defekte Teile über unseren Kundendienst sofort aus – das Gerät darf dann bis zur Instandsetzung nicht verwendet werden.

Bandwartung mit Silikonöl

Wenn der Abrieb zwischen dem Laufband und der Lauffläche sich verschlechtert oder der Motor beginnt, laute Geräusche von sich zu geben,



geben Sie etwas Silikonschmiermittel zwischen Band und Lauffläche.

Zentrieren der Lauffläche, Laufbandspannung reduzieren, Laufband straffen

1. Schritt:

Entfernen Sie als erstes den Sicherheitsmagneten (40) und trennen Sie das Gerät von der Stromquelle.

2. Schritt:

2.1. Zentrieren der Lauffläche (Abb. 1):
Hat sich das Laufband nach links verschoben, drehen Sie den linken
Rollenjustierbolzen (L) mit dem Inbusschlüssel (Nr. 93 - 6 mm)
um eine 1/4-Drehung im Uhrzeigersinn und den rechten Rollen-justierbolzen (R) um eine 1/4-Drehung gegen den Uhrzeigersinn.

2.2. Zentrieren der Lauffläche (Abb. 2):
Hat sich das Laufband nach rechts verschoben, drehen Sie den linken Rollenjustierbolzen (L) mit dem Inbusschlüssel (Nr. 93 - 6 mm) um eine 1/4-Drehung gegen den Uhrzeigersinn und den rechten Rollenjustierbolzen (R) um eine 1/4-Drehung im Uhrzeigersinn.

2.3. Laufbandspannung reduzieren (Abb. 3; Abb.5):
Drehen Sie die beiden hinteren Rollenjustierbolzen (L + R) mit dem Inbusschlüssel (Nr. 93 – 6 mm) gleichzeitig um eine 1/4-Umdrehung gegen den Uhrzeigersinn. Das Laufband ist dann richtig straff
gezogen, wenn Sie es auf beiden Seiten ca. 5–7 cm (Abb.17) von der Laufbandplattform hochheben können.

2.4. Laufbandspannung straffen (Abb. 4; Abb. 5):
Drehen Sie die beiden hinteren Rollenjustierbolzen (L + R) mit dem Inbusschlüssel (Nr. 93 – 6 mm) gleichzeitig um eine 1/4-Umdrehung im Uhrzeigersinn. Das Laufband ist dann richtig straff gezogen, wenn Sie es auf beiden Seiten ca. 5–7 cm (Abb. 5) von der Laufbandplattform hochheben können.

3. Schritt:

Achten Sie darauf, das Laufband nicht zu straff zu ziehen.

4. Schritt:

Stecken Sie den Stecker des Stromkabels in die Steckdose. Schalten Sie das Laufband ein und lassen Sie es für ein paar Minuten laufen.

5. Schritt:

Überprüfen Sie nach einigen Minuten, ob das Problem behoben wurde.
Falls nicht, wiederholen Sie den oben angeführten Vorgang so lange, bis das Laufband zentriert, gestrafft oder die Spannung reduziert ist.

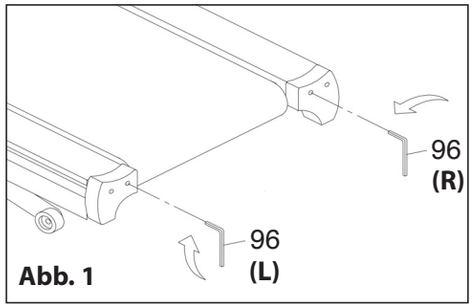


Abb. 1

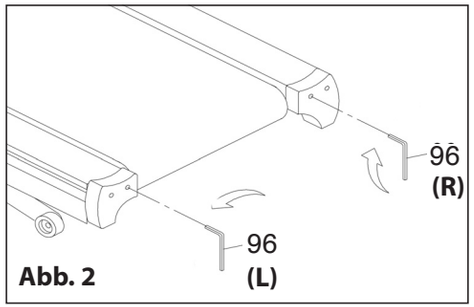


Abb. 2

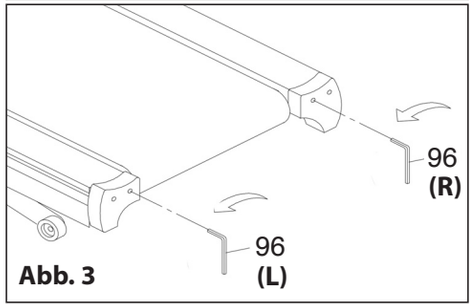


Abb. 3

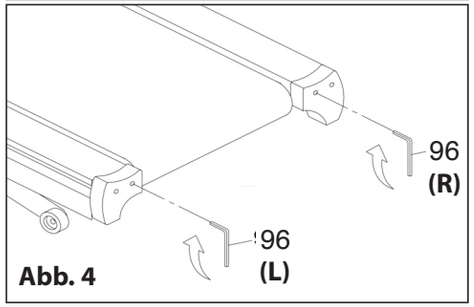


Abb. 4

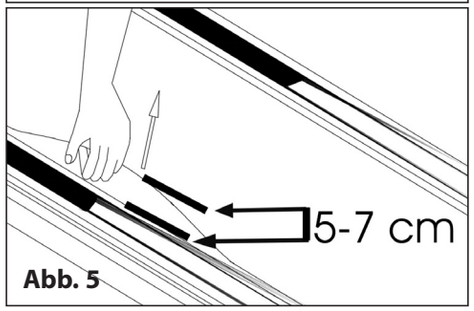


Abb. 5

ROY_Hofer_R7_Laufband_BDA_def.indd 22 02.08.2007 8:58:04 Uhr

OSKRBA IN VZDRŽEVANJE

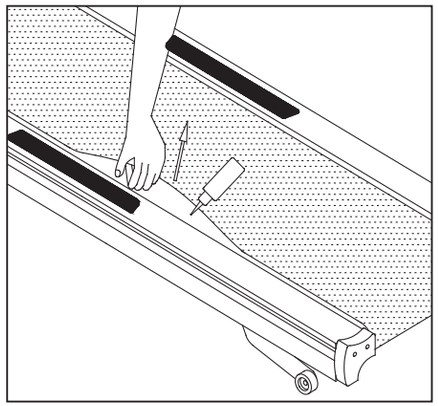
→ *Za čiščenje uporabljajte le blago milnico, jedkih sredstev ne uporabljajte nikoli.*

→ *Redno preverjajte, ali so vsi vijaki in spoji trdno pritrjeni.*

→ *Pokvarjene dele takoj zamenjajte pri naši servisni službi – naprave v takem primeru ne smete uporabljati, dokler ni bila popravljena.*

VZDRŽEVANJE TRAKOV S SILIKONSKIM OLJEM

Kadar se drgnjenje tekača ob tekalno površino poveča, ali pa če je motor pri delovanju zelo glasen, nanesite med trak in tekalno površino nekaj silikonskega maziva (del št. 94).



Centriranje tekalne površine, zmanjšanje napetosti tekača, napenjanje tekača

1. korak:

Najprej odstranite varnostne magnete (40) ter napravo odklopite od vira električne energije.

2. korak:

2.1. Centriranje tekalne površine (sl. 1):
Če je tekač zdrsnil na levo, zavrtite levi sornik za uravnavanje valjev (L)
z inbus ključem (št. 93 - 6 mm) za 1/4 obrata v smeri urinega kazalca, desni sornik za uravnavanje valjev (D) pa za 1/4 obrata v nasprotni smeri od smeri urinega kazalca.

2.2. Centriranje tekalne površine (sl. 2):
Če je tekač zdrsnil na desno, zavrtite levi sornik za uravnavanje valjev (L) z inbus ključem (št. 93 - 6 mm) za 1/4 obrata v nasprotni smeri od smeri urinega kazalca, desni sornik za uravnavanje valjev (D) pa za 1/4 obrata
v smeri urinega kazalca.

2.3. Zmanjšanje napetosti tekača (sl. 3; sl.5):
Zavrtite oba zadnja sornika za uravnavanje valjev (L + D) z inbus ključem (št. 93 – 6 mm) hkrati za 1/4 obrata v nasprotni smeri od smeri urinega kazalca. Tekač je pravilno napet, če ga lahko na obeh straneh dvignete za pribl. 5–7 cm (sl.17) od ploščadi pod tekačem.

2.4. Napenjanje tekača (sl. 4; sl. 5):
Zavrtite oba zadnja sornika za uravnavanje valjev (L + D) z inbus ključem (št. 93 – 6 mm) hkrati za 1/4 obrata v smeri urinega kazalca. Tekač je pravilno napet, če ga lahko na obeh straneh dvignete za pribl. 5–7 cm (sl. 5) od ploščadi pod tekačem.

3. korak:

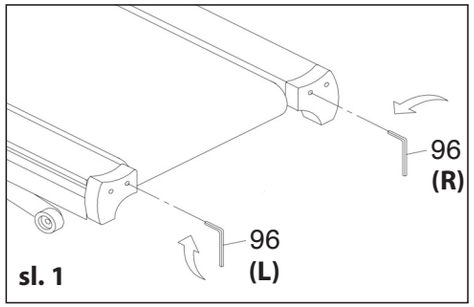
Pazite, da tekača ne napnete preveč.

4. korak:

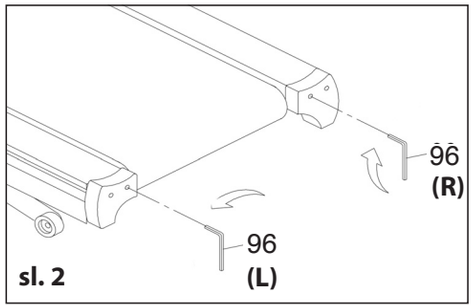
Vstavite vtič električnega kabla v vtičnico. Vklopite tekač ter ga pustite da nekaj minut obratuje.

5. korak:

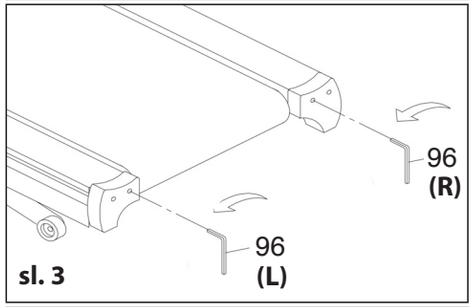
Po nekaj minutah preverite, ali je bil problem odpravljen. Če do tega ni prišlo, ponavljajte zgoraj opisan postopek tako dolgo, dokler ni tekač centriran ter bolj oz. manj napet.



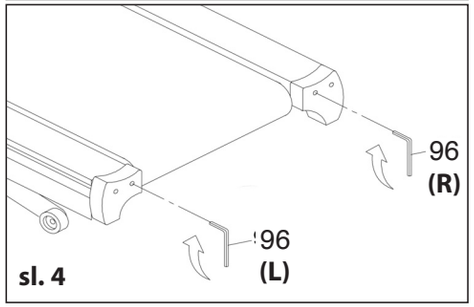
sl. 1



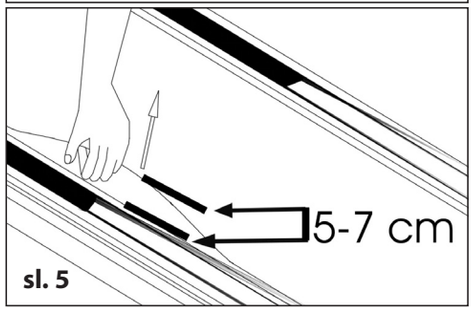
sl. 2



sl. 3



sl. 4



sl. 5

ROY_Hofer_R7_Laufband_BDA_def.indd 23 02.08.2007 8:58:21 Uhr

Fehlersuche

Fehlersuche

Die meisten Fehler lassen sich mit Hilfe der nachstehenden Tipps beheben. Sollten Sie mit unten beschriebenen Fehlerbehebungslösungen den Fehler Ihres Laufbandes nicht beheben können, kontaktieren Sie bitte unsere Service-Hotline:

Service Hofer: Telefon: 0800 / 80 80 15 (kostenlos)

→ E-Mail: office@rc-sportgeraete.de

Service Schweiz: Telefon: 0800 / 11 66 88 (kostenlos)

→ E-Mail: swiss@rc-sportgeraete.de

FEHLER	URSACHE	WAS TUN?
Computer		
Keine Anzeige oder keine Funktion der Tasten	keine Stromversorgung	Überprüfen, ob das Netzkabel richtig angeschlossen ist
	Keine Kabelverbindung	Überprüfen Sie alle Kabelverbindungen
Pulsanzeige fehlerhaft	Brustgurt nicht ordnungsgemäß angelegt	Brustgurt nochmals ordentlich anbringen
Mechanik		
Fehlende Teile		Verpackung überprüfen

Gerät lässt sich nicht einschalten	Netzkabel nicht angeschlossen	Netzkabel ordnungsgemäß anschließen, siehe Inbetriebnahme
	Ihre Steckdose ist nicht vorschriftsmäßig geerdet	Bitte von einem Elektriker überprüfen lassen
	Sicherung am Laufbandrahmen durch Nähe der Stromsteckeraufnahme ausgelöst	5 Minuten warten und Sicherung wieder hineindrücken
Laufband wird beim Betreten langsamer	Verlängerungskabel ist zu lang	Kein Verlängerungskabel benutzen
	Laufband zu fest gespannt	Siehe: Laufbandspannung reduzieren, S. 22
Laufband liegt beim Laufen nicht mittig auf	Laufbandrolle nicht richtig justiert	Siehe: Zentrieren der Lauffläche, S. 22
Laufband rutscht beim Laufen	Laufband zu locker gespannt	Siehe: Laufband straffen, S. 22

ROY_Hofer_R7_Laufband_BDA_def.indd 24 02.08.2007 8:58:30 Uhr

ISKANJE NAPAK

Večino težav lahko odpravite s pomočjo sledečih opozoril. V primeru, da napak vašega tekača ne bi mogli odpraviti s spodaj opisanimi rešitvami za odpravo napak, prosimo kontaktirajte našo storitveno vročo linijo:

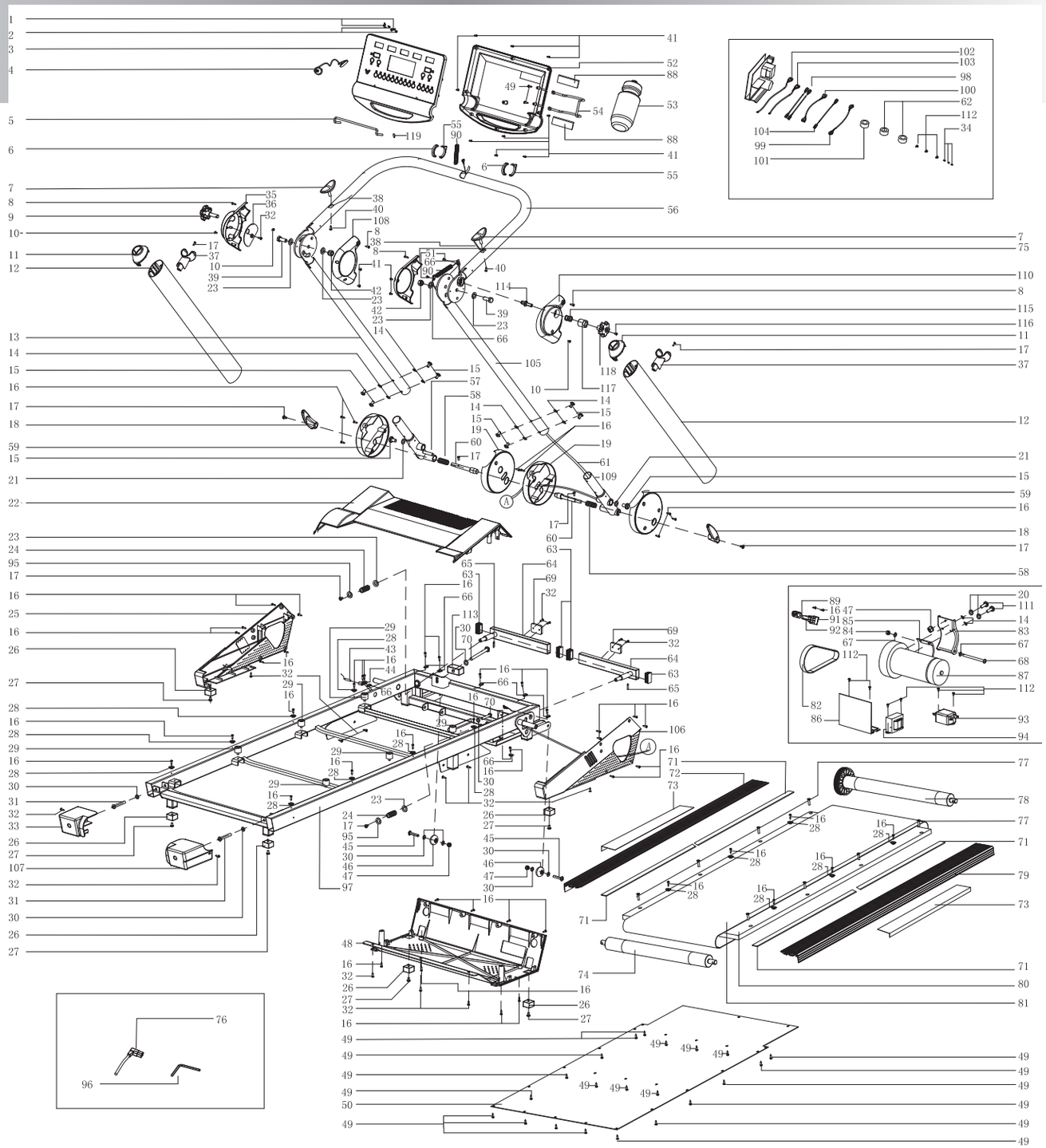
RC Servis za športne naprave, Tel. 040 433 533 (brezplačno), E-pošta: servis.hofer@siol.net

NAPAKE	VZROK	KAJ STORITI?
RAČUNALNIK		
Nobenega prikaza ali nobene funkcije tipk	Ni oskrbovanja s tokom	Preverite, če je mrežni kabel priključen
	Ni kabelske povezave	Preverite vse kabelske povezave
Napačen prikaz pulza	Nepravilno nameščen prsni pas	Prsni pas ponovno pravilno namestite
MEHANIKA		
Manjkajoči deli		Preverite embalažo
Naprave ne morete vklopiti	Mrežni kabel ni priključen	Priključite mrežni kabel pravilno, glej začetek obratovanja
	Vaša vtičnica ni ozemljena po predpisih	Prosimo naj to preveri električar
	Varovalo na okviru tekača se je sprostilo zaradi bližine električnega vtiča	Počakajte 5 minut, potem ponovno vtaknite varovalo
Ob vstopu na tekač, se leta upočasni	Podaljševalni kabel je predolg	Ne uporabljajte podaljševalnega kabla
	Tekač je preveč napet	Glej: Zmanjšanje napetosti tekača, str. 23
Tekač pri teku ni na sredini	Valj tekača ni natančno naravnan	Glej: Centriranje tekalne površine, str. 23
Tekač pri teku spodrsava	Tekač je premalo napet	Glej: Napenjanje tekača, str. 23

ROY_Hofer_R7_Laufband_BDA_def.indd 25 02.08.2007 9:59:22 Uhr

AT

Explosionszeichnung



ROY_Hofer_R7_Laufband_BDA_def.indd 26 02.08.2007 8:58:41 Uhr

Ersatzteile

Nr.	Bezeichnung	Anzahl
1	Schraube (2,0*5)	2
2	Federplatte	2
3	Computergehäuse (oberer Teil)	1
4	Sicherheitsschlüssel	1
5	Buchhalterung	1
6	Stopper Kunststoff für Computer (Teil1)	2
7	Handpulssensor	2
8	Schraube (4,2*10)	4
9	Schraubknopf	1
10	Schraube (M4*8)	3
11	Endkappe	2
12	Kunststoffabdeckung Verbindungsstütze	2
13	Verbindungsstütze links	1
14	Unterlegscheibe gebogen (Φ8)	10
15	Schraube (M8*15)	10
16	Schraube (4,2*16)	52
17	Schraube (M6*10)	8
18	Sicherungshebel für Faltsystem Verbindungsstütze	2
19	Kunststoffabdeckung für Verbindungsstützen links (Teil1)	2
20	Federring (Φ8)	2
21	Unterlegscheibe (Φ8)	2
22	Motorgehäuse oberrer Teil	1
23	Unterlegscheibe (Φ12)	6
24	Rückholfeder für Faltmechanismus Verbindungsstütze	2
25	Kunststoffabdeckung Motorgehäuse links	1
26	Elastomer für Standfußdämpfung	6
27	Schraube (M6*10)	6
28	Kunststoffscheibe für MDF-Plattenfixierung	14
29	Elastomer für MDF-Plattendämpfung	6
30	Unterlegscheibe (Φ8)	8
31	Schraube (M8*65)	2
32	Schraube (4,2*16)	16
33	Endkappe links hinten	1
34	Unterlegscheibe (Φ4)	3
35	Kunststoffabdeckung für Haltegriffgelenk links (Teil2)	1
36	Kunststoffplatte für Haltegriffgelenk	1
37	Halteklipp für Haltegriff	2
38	Kabel für Handpulssensoren	2
39	Bolzen (M12*30)	2
40	Schraube (4,2*30)	2
41	Schraube (3,5*13)	13

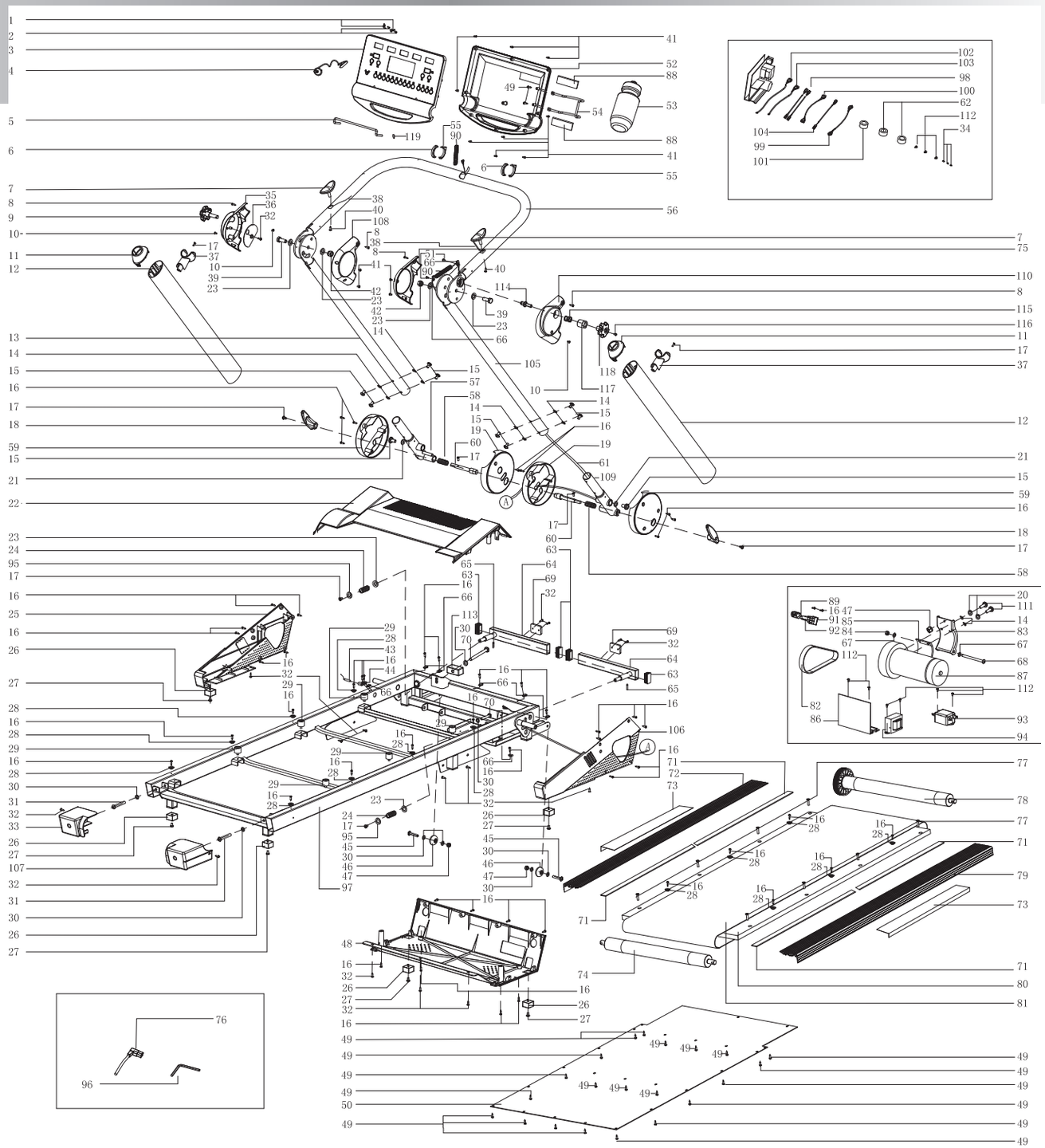
Nr.	Bezeichnung	Anzahl
42	Mutter selbstsichernd (M12)	2
43	Sensor	1
44	Sensorhalterung	1
45	Schraube Transportrollenfixierung (M8*40)	2
46	Transportrolle Kunststoff	2
47	Mutter selbstsichernd Transportrollenfixierung (M8)	3
48	Motorgehäuse unterer Teil	1
49	Schraube (4,2*10)	23
50	Kunststoffverkleidung Laufbandunterseite	1
51	Schraube (M4*6)	2
52	Computergehäuse (untere Teil)	1
53	Trinkflasche	1
54	Flaschenhalterung	1
55	Stopper Kunststoff für Computer (Teil2)	2
56	Haltegriffbasis	1
57	Gelenk links	1
58	Feder für Verbindungsstützeklappmechanismus	2
59	Kunststoffabdeckung für Verbindungsstützen rechts (Teil1)	2
60	Bolzen für Verbindungsstützeklappmechanismus	2
61	Signalkabel	1
62	Ferrit	2
63	Kunststoffendkappen	4
64	Standfuß klappbar	2
65	Federpin	2
66	Klipp	9
67	Unterlegscheibe (Φ10)	2
68	Schraube (M10*105)	1
69	Elastomer für Standfuß klappbar	2
70	Schraube (M8*50)	2
71	Kunststoffleiste	4
72	Sicherheitstrittfläche links	1
73	Antirutschbelag der Sicherheitstrittflächen	2
74	Walze hinten	1
75	Kunststoffabdeckung für Haltegriffgelenk rechts (Teil1)	1
76	Stromkabel (2m, 16A max. 250 V)	1
77	Schrauben (M6*23)	8
78	Walze vorne	1
79	Sicherheitstrittfläche rechts	1
80	MDF-Dämpfungsplatte	1
81	Laufband	1
82	Antriebsriemen (V200, J8)	1

Nr.	Bezeichnung	Anzahl
83	Motorfixierungsrahmen	1
84	Mutter selbstsichernt (M10)	1
85	Gummiunterlage Motor	1
86	Steuerplatine	1
87	Motor	1
88	Kunststoffleiste	2
89	Einsteckbuchse für Stromkabel	1
90	Kunststoffbuchse	3
91	Stromschalter (EIN/AUS)	1
92	Sicherung (8A/250V)	1
93	Filter	1
94	Spannungswandler	1
95	Unterlegscheibe (Φ6)	2
96	Inbusschlüssel (M6)	1
97	Hauptrahmen	1
98	Stromkabel TEIL1	1
99	Stromkabel TEIL2	1
100	Kabel Filter	1
101	Ferrit	1
102	Erdungskabel Filter	1
103	Erdungskabel Stromkabel	1
104	Erdungskabel Filter	1
105	Verbindungsstütze rechts	1
106	Kunststoffabdeckung Motorgehäuse rechts	1
107	Endkappe rechts hinten	1
108	Kunststoffabdeckung für Haltegriffgelenk links (Teil1)	1
109	Gelenk rechts	1
110	Kunststoffabdeckung für Haltegriffgelenk links (Teil2)	1
111	Schraube (M8*15)	2
112	Schraube M4*8	9
113	Gummipuffer	1
114	Bolzen für Haltegriffmechanismus	1
115	Feder	1
116	Schraube M5*14	1
117	Halterung für Feder	1
118	selbsteinrastender Schraubknopf	1
119	Sicherungsring	2

ROY_Hofer_R7_Laufband_BDA_def.indd 27 02.08.2007 8:58:48 Uhr

SLO

Razstavljen prikaz



ROY_Hofer_R7_Laufband_BDA_def.indd 28 02.08.2007 8:58:54 Uhr

Nadomestni deli

Št.	Oznaka	Število
1	Vijak (2,0*5)	2
2	Vzmetna plošča.	2
3	Ohišje računalnika (zgornji del)	1
4	Varnostni ključ	1
5	Držalo za knjigo	1
6	Čep iz umetne snovi za računalnik (del 1)	2
7	Senzor za merjenje utripa v roki	2
8	Vijak (4,2*10)	4
9	Gumb vijaka	1
10	Vijak (M4*8)	3
11	Končna kapa	2
12	Pokrov iz umetne snovi in vezni oporniki	2
13	Vezni opornik levo	1
14	Upognjena podložka (Φ8)	10
15	Vijak (M8*15)	10
16	Vijak (4,2*16)	52
17	Vijak (M6*10)	8
18	Zaščitna ročica za sistem zlaganja veznih opornikov	2
19	Pokrov iz umetne snovi za vezne opornike levo (del 1)	2
20	Vzmetni obroč (Φ8)	2
21	Podložka (Φ8)	2
22	Ohišje motorja, zgornji del	1
23	Podložka (Φ12)	6
24	Povratna vzmet za mehanizem zlaganja veznih opornikov	2
25	Pokrov iz umetne snovi za ohišje motorja levo	1
26	Elastomer za blazinjenje nosilnih nog	6
27	Vijak (M6*10)	6
28	Kolut iz umetne snovi za fiksiranje plošč MDF	14
29	Elastomer za blažitev plošč MDF	6
30	Podložka (Φ8)	8
31	Vijak (M8*65)	2
32	Vijak (4,2*16)	16
33	Končna kapa zadaj levo	1
34	Podložka (Φ4)	3
35	Pokrov iz umetne snovi za členek prijemnega ročaja levo (del 2)	1
36	Plošča iz umetne snovi za členek prijemnega ročaja	2
37	Fiksirna sponka za prijemni ročaj	2
38	Kabel za senzorje za merjenje utripa v roki	2
39	Zatič (M12*30)	1
40	Vijak (4,2*30)	2
41	VIjak (3,5*13)	13
42	Samozavarovalna matica (M12)	2
43	Senzor	1
44	Držalo senzorja	1
45	Vijak za fiksiranje transportnih koles (M8*40)	2
46	Transportno kolo iz umetne snovi	2
47	Samozavarovalna matica za fiksiranje transportnih koles (M8)	3
48	Ohišje motorja spodnji del.	1
49	Vijak (4,2*10)	23
50	Obloga iz umetne snovi za spodnjo stran tekača	1
51	Vijak (M4*6)	2
52	Ohišje računalnika (spodnji del)	1
53	Steklenica za pijače	1
54	Držalo za steklenico	1
55	Čep iz umetne snovi za računalnik (del 2)	2
56	Podnožje prijemnega ročaja	1
57	Členek levo	1
58	Vzmet za mehanizem postavljanja veznih opornikov	2
59	Pokrov iz umetne snovi za vezni opornik desno (del 1)	2
60	Zatiči za mehanizem postavljanja veznih opornikov	2
61	Signalni kabel	1
62	Ferit	2
63	Končna kapa iz umetne snovi	4
64	Zložljiva nosilna noga	2
65	Vzmetni čep	2
66	Sponka	9
67	Podložka (Φ10)	2
68	Vijak (M10*105)	1
69	Elastomer za zložljivo nosilno nogo	2
70	Vijak (M8*50)	2
71	Letev iz umetne snovi	4
72	Varnostna pohodna površina levo	1
73	Obloga proti zdrsu za varnostni pohodni površini	2
74	Valj zadaj	1
75	Pokrov iz umetne snovi za členek prijemnega držala desno (del 1)	1
76	Električni kabel (2m, 16A maks. 250 V)	1
77	Vijaki (M6*23)	8
78	Valj spredaj	1
79	Varnostna pohodna površina desno	1
80	Blažilna plošča MDF	1
81	Tekač	1
82	Pogonski jermen (V200, J8)	1
83	Okvir za fiksiranje motorja	1
84	Samozavarovalna matica (M10)	1
85	Gumijasta podlaga motorja	1
86	Krmilna platina	1
87	Motor	1
88	Letev iz umetne mase	2
89	Vtična doza za električni kabel	1
90	Doza iz umetne snovi	3
91	Električno stikalo (VKLOP/IZKLOP)	1
92	Varovalka (8A/250V)	1
93	Filter	1
94	Napetostni pretvornik	1
95	Podložka (Φ6)	2
96	Inbus ključ (M6)	1
97	Glavni okvir	1
98	Električni kabel DEL 1	1
99	Električni kabel DEL 2	1
100	Kabel filtra	1
101	Ferit	1
102	Ozemljitveni kabel filtra	1
103	Ozemljitveni električni kabel	1
104	Ozemljitveni kabel filtra	1
105	Vezni opornik desno	1
106	Pokrov iz umetne snovi za ohišje motorja desno	1
107	Končna kapa desno zadaj	1
108	Pokrov iz umetne snovi za členek prijemnega ročaja levo (del 1)	1
109	Členek desno	1
110	Pokrov iz umetne snovi za členek prijemnega ročaja levo (del 2)	1
111	Vijak (M8*15)	2
112	Vijak M4*8	9
113	Gumijasti blažilnik	1
114	Zatič za mahanizem prijemalnega ročaja	1
115	Vzmet	1
116	Vijak M5*14	1
117	Držalo za vzmet	1
118	Samozaskočni nastavitveni gumb	1
119	Varnostna podložka	2

ROY_Hofer_R7_Laufband_BDA_def.indd 29 02.08.2007 8:59:00 Uhr

AT SLO

Garantie / Service / Hotline
Garancija / servis / informacije

Service + Hotline

Sollten Sie weitergehende Fragen oder irgendwelche Schwierigkeiten mit dem Zusammenbau haben, so rufen Sie uns unter untenstehender Rufnummer kurz an. Wir können Ihnen sicher weiterhelfen. Sollte mit dem Gerät etwas nicht in Ordnung sein und es muss repariert werden, kontaktieren Sie bitte vorab unser Serviceteam, welches Ihnen bei der Behebung Ihres Problems gerne behilflich ist.
Wir beraten Sie gerne.
Für technische Auskünfte und Beratung steht Ihnen unsere Service-Hotline zur Verfügung:

Service Hofer	Service Schweiz
Tel : 0800/80 80 15 (gebührenfrei)	Tel : 0800 / 11 66 88 (gebührenfrei)
E-Mail: office@rc-sportgeraete.de	E-Mail: swiss@rc-sportgeraete.de

Bei etwaiger Rückgabe bitte das komplette Zubehör, die Montage-, Bedienungs- und Trainingsanleitung, die Garantiekarte und die Originalverpackung nicht vergessen.

Garantie

Die Garantiezeit beträgt 36 Monate und beginnt mit dem Tag des Kaufs.
Bitte bewahren Sie den Kassenbon als Nachweis für den Kauf auf.
Es gelten folgende Garantiebestimmungen:
Der Hersteller garantiert die kostenfreie Behebung von Mängeln, die auf Material- oder Fabrikationsfehler zurückzuführen sind. Bei Feststellung eines Mangels sind Sie verpflichtet, diesen unverzüglich dem RC Sportgeräte Service zu melden. Schäden infolge unsachgemäßer Handhabung, Nichtbeachtung der Bedienungsanleitung, unsachgemäßer Montage, unzureichender Pflege, Gewaltanwendung oder normaler Abnutzung fallen nicht unter diese Garantie.
Verschleißteile wie Lagerung, Dämpfungselastomere, Laufband, Computertasten, Sicherheitstrittflächen und Trinkflasche sind aus der Garantieleistung ausgenommen. Der Hersteller haftet nicht für ursächliche Schäden oder Folgeschäden jedweder Art, es sei denn, dass eine derartige Haftungs-begrenzung vom Gesetzgeber ausdrücklich untersagt ist. Es steht im Ermessen des Herstellers, die Garantie durch Reparatur oder Ersatzlieferung zu erfüllen. Weitergehende Ansprüche bestehen nicht. Bei nicht berechtigter Garantie-einsendung behält sich der Hersteller vor, die Rücksendung unfrei vorzunehmen.
Sollten während der Garantiezeit irgendwelche Mängel oder Fragen zum Gerät auftreten, kontaktieren Sie bitte unten angeführte Serviceadresse. Im Falle einer notwendigen Reparatur wird Ihr Gerät nach Terminabsprache von Service-technikern vor Ort repariert.
Nach Ablauf der Garantiezeit haben Sie ebenfalls die Möglichkeit, das defekte Gerät bei unten angegebener Adresse reparieren zu lassen. Anfallende Reparaturen nach Ablauf der Garantiezeit sind kostenpflichtig. Ihre gesetzlichen Rechte werden durch diese Garantie nicht eingeschränkt. Für technische Auskünfte und Beratung steht Ihnen unsere Service- Hotline von Montag bis Freitag in der Zeit von 8°° bis 17°° zur Verfügung:

Service Adresse Hofer:

RC Sportgeräte Service
Franz-Sauer-Straße 48
A-5020 Salzburg

Tel. 0800/80 80 15 (gratis)
E-Mail: office@rc-sportgeraete.de

Importeur Hofer :

Royalbeach Austria
Spiel & Sportartikel Vertriebs GesmbH
Postfach 37
A-5110 Oberndorf

Service Adresse
Aldi Schweiz :

Tel. 0800/11 66 88 (gratis)
E-Mail: swiss@rc-sportgeraete.de

Aldi Schweiz:

Vertrieben durch:	Hergestellt für:
Royalbeach Spiel- und Sportartikel Vertriebs GmbH Watzmannstraße 1 D-83417 Kirchanschöring	ALDI Suisse AG Postfach 150 CH-8423 Embrach-Embraport

Bei etwaiger Rückgabe des Gerätes bitte ausgefüllte Garantiekarte sowie den Kassenbon mitgeben!

Servis + informacije

V kolikor imate dodatna vprašanja ali kakršne koli težave pri sestavljanju naprave, nas pokličite na spodnje klicne številke. Brez dvoma vam bomo lahko pomagali. Če z vašo napravo ni vse v redu in če jo morate popraviti, najprej stopite v stik z našo servisno ekipo, ki vam bo pri odpravljanju težav z veseljem v pomoč. Z veseljem vam bomo svetovali. Za tehnične informacije in svetovanje vam je na voljo naša servisna služba:

Servis Hofer	Servis Slovenija
Tel : 0800/80 80 15	Tel : 040 433 533 (brezplačna številka)
E-pošta: office@rc-sportgeraete.de	E-pošta: servis.hofer@siol.net

Če boste morda napravo vrnili, ne pozabite na celotno opremo, navodila za montažo, uporabo in vadbo, garancijski list in originalno embalažo.

Garancija

Garancija znaša 36 mesecev in začne veljati na dan nakupa.
Prosimo, da shranite račun kot dokazilo o nakupu.
Veljajo naslednji garancijski pogoji:
Proizvajalec zagotavlja brezplačno odpravo pomanjkljivosti, ki so posledica napak v materialu in izdelavi. V primeru, da ugotovite napako, ste dolžni o tem nemudoma obvestiti servisno službo RC Sportgeräte. Škoda zaradi nepravilnega ravnanja, neupoštevanja navodil za uporabo, nestrokovne montaže, nezadostne nege, uporabe na silo ali običajne obrabe ne spada pod to garancijo. Obrabni deli, kot so ležaji, blažilni elastomeri, tekalni trak, tipke računalnika, varnostne pohodne površine in steklenica za pijačo, v garancijo niso vključeni.
Proizvajalec ne odgovarja za kakršno koli vzročno ali posledično škodo, razen če je tovrstna omejitev odgovornosti po zakonu izrecno prepovedana. Proizvajalec sam oceni, ali bo garancijo izpolnil s popravilom ali z dobavo nadomestnega dela. Nadaljnji zahtevki niso dovoljeni.
Pri neupravičenem garancijskem zahtevku si proizvajalec pridržuje pravico do vračila brez frankiranja pošiljke.
Če bi v času garancijske dobe na napravi nastale kakršne koli napake ali boste imeli v zvezi s tem vprašanja, vas prosimo, da nas kontaktirate na spodaj navedeni servisni naslov. V primeru obveznega popravila bomo vašo napravo po dogovoru s servisnimi tehniku popravili na licu mesta.
Po preteku garancijske dobe imate prav tako možnost, da popravilo

ROY_Hofer_R7_Laufband_BDA_def.indd 30 03.08.2007 11:26:49 Uhr

Garantie / Service / Hotline / Garantiekarte
Garancija / servis / informacije / Garancijski list

okvarjene naprave prepustite strokovnjakom na spodaj navedenem naslovu.
Proizvajalec zagotavlja vzdrževanje, nadomestne dele in priklopne aparate še 3 leta po preteku garancijskega roka.
V kolikor ni zagotovljenega pooblaščenega servisa v Sloveniji, velja kot servis prodajno mesto prodajalca tega izdelka. Prosimo vas, da se v tem primeru zglasite v eni od njegovih prodajaln.
Vsa popravila po preteku garancijske dobe je potrebno plačati.
Vaše zakonite pravice s to garancijo niso omejene.
Za tehnične informacije in svetovanje vam je naša servisna služba na voljo od ponedeljka do petka v času od 8°° do 17°° ure:

Servisni naslov Hofer:

RC Sportgeräte Service
Franz-Sauer-Straße 48
A-5020 Salzburg

Tel. 0800/80 80 15
E-Mail: office@rc-sportgeraete.de

Uvoznik: Hofer :

Royalbeach Austria
Spiel & Sportartikel Vertriebs GesmbH
Postfach 37
A-5110 Oberndorf

Ob morebitnem vračilu naprave prosimo, da skupaj z izpolnjenim garancijskim dokumentom pošljete tudi račun!

Garantiekarte / Garancijski dokument

Gerätebezeichnung: R7 Laufband

Art.-Nr.: 33896

Aktion: 10/2007

Oznaka naprave: R7 Laufband

Št. artikla: 33896

Datum akcije: 10/2007

Fehlerbeschreibung / *Opis napake:* _____

_____

_____

Name des Käufers / *Ime kupca:* _____

PLZ/Ort / *Poštna št./kraj:* _____

Straße / *Ulica:* _____

Telefonnummer / *Telefonska številka:* _____

Unterschrift des Käufers / *Podpis kupca:* _____

Garantiekarte
Garancijski dokument

ROY_Hofer_R7_Laufband_BDA_def.indd 31 03.08.2007 11:26:53 Uhr

ROY_Hofer_R7_Laufband_BDA_def.indd 32 02.08.2007 8:59:19 Uhr

runner R7

TAPIS DE COURSE R7

TAPIS ROULANT R7

ROY_Hofer_R7_Laufband_BDA_def.indd 33 02.08.2007 8:59:25 Uhr

Consignes de sécurité

IMPORTANT !

- → Avant la mise en service de l'appareil, veuillez vous familiariser avec toutes les notices d'assemblage, d'utilisation, d'ordinateur et d'entraînement ainsi que les consignes de sécurité imprimées dans cette notice.
- → Les consignes de sécurité doivent être strictement suivies.
- → La notice devra être conservée dans un lieu sûr.
- → En cas de transmission de l'appareil, il faut joindre la notice d'assemblage, d'utilisation, de l'ordinateur et les instructions d'entraînement.

Consignes de sécurité

À domicile. L'appareil répond aux exigences DIN EN 957-1/6, catégorie HB et est contrôlé GS. L'appareil a été contrôlé selon cette norme, pour un poids corporel de 130 kg en charge permanente. La désignation CE se réfère à la compatibilité électromagnétique (Directive européenne 89/336/CEE et EN 55081-1). En cas d'utilisation non appropriée de cet appareil (p. ex. entraînement exagéré, mouvements par à-coups sans échauffement préalable, réglages erronés etc..) les risques pour la santé ne sont pas exclus !
Avant de commencer l'entraînement, il faut effectuer un contrôle de fitness général chez votre médecin et contrôler éventuellement s'il existe des problèmes cardiaques, de circulation sanguine ou orthopédiques. Cet appareil d'entraînement ne convient pas aux personnes devant utiliser un pacemaker ou d'autres implants médicaux !

Afin d'éviter des accidents, nous vous demandons de bien vouloir respecter les consignes suivantes :

- → Éviter les fortes températures, l'humidité et les projections d'eau.
- → Un contrôle régulier de l'appareil pour voir s'il est endommagé ou usé permet de conserver le niveau de sécurité. Les pièces défectueuses, par exemple les appuis de liaison, doivent être remplacées immédiatement. Jusqu'à sa réparation, l'appareil ne doit plus être utilisé.
- → Contrôler régulièrement les vis et les écrous.
- → Arrêtez le tapis de course lorsque vous effectuez des réglages.
- → Ne placez pas le tapis de course à proximité de matériaux facilement inflammables.
- → La limite de poids pour l'utilisateur est de 130 kg.
- → Lors de l'installation de l'appareil, veiller à ce qu'il y ait suffisamment de place dans toutes les directions (vers l'arrière au moins 2 m, sur les côtés, au moins 1 m).
- → Lors de l'installation de l'appareil, veiller à ce qu'il soit en position stable. Égaliser les éventuelles irrégularités du sol.
- → Un entraînement erroné ou exagéré peut être dangereux pour la santé.
- → Les leviers et autres mécanismes de réglage de l'appareil ne doivent pas gêner le secteur de mouvement durant l'entraînement.
- → Ne pas monter sur les appuis ou les poignées du tapis de course.
- → KLes enfants ne pourront s'entraîner sur l'appareil que sous la surveillance d'un adulte et en ayant un développement mental et corporel correspondant. Il faut leur indiquer la bonne utilisation de l'appareil.
- → e jamais fermer les yeux pendant l'utilisation de l'appareil.
- → Le tapis de course convient uniquement à la course et à la marche. Le tapis de course ne convient pas à toute autre utilisation.
- → Les enfants ne devront pas s'approcher de cet appareil sans surveillance car, en raison de leur tendance naturelle à jouer, ils pourraient utiliser l'appareil d'une manière imprévue et pourraient provoquer des accidents.
- → Les appareils d'entraînement ne conviennent en aucun cas comme jeux.
- → L'appareil ne convient pas à un entraînement pieds nus.
- → i vous devez quitter l'appareil en SITUATIONS D'URGENCE, attrapez la poignée et posez les deux pieds à droite et à gauche sur la plateforme, à côté de la bande. Retirer la clé de sécurité pour freiner l'appareil.
- → DLa notice d'assemblage, d'utilisation et les instructions d'entraînement servent aussi pour commander des pièces de rechange.
- → Il est de la responsabilité du propriétaire d'informer suffisamment toutes les autres personnes utilisant l'appareil sur les éventuels risques.
- → L'appareils est exclusivement conçu pour une utilisation à domicile et ne pourra être utilisé que dans des locaux fermés (pas à l'extérieur).
- → Utiliser des tapis de protection sur lesquels vous poserez l'appareil pour ne pas endommager le sol.
- → Si vous voulez démonter l'appareil, procédez dans le sens inverse de l'assemblage décrit dans la notice.
- → Ne transportez jamais l'appareil seul dans des montées ou sur d'autres obstacles.
- → Utilisez des tapis sur lesquels vous placez l'appareil pour ne pas endommager le sol.
- → Ne fermez en aucun cas les yeux lorsque vous utilisez l'appareil.
- → SSi vous voulez démonter l'appareil, procédez dans le sens inverse de l'assemblage décrit dans la notice.

Alimentation électrique

→ Avant de brancher la prise du bloc d'alimentation dans la prise électrique, il faut comparer la tension de secteur indiquée sur le bloc et la tension locale du secteur. Si les valeurs ne correspondent pas, veuillez vous adresser à notre équipe de service. Pour une coupure complète, il faut débrancher la prise. Pour cette raison, l'appareil ne pourra être branché que sur une prise électrique facile d'accès.

Bouteille

→ En raison du bouchon détachable, veuillez ne pas laisser la bouteille à portée de main des petits enfants et des bébés (risque d'étouffement !)

→ Veuillez tenir compte du fait que l'embout de la bouteille s'enlève pour le nettoyer. Pour cette raison, il se détache à partir d'une certaine force de traction.

ROY_Hofer_R7_Laufband_BDA_def.indd 34 02.08.2007 8:59:31 Uhr

IMPORTANTE!

- → Prima di mettere in funzione l'apparecchio, leggere attentamente le istruzioni di montaggio, le istruzioni per l'uso, per l'uso del computer, per l'allenamento e le avvertenze per la sicurezza riportate sul presente manuale.
- → Osservare rigorosamente le avvertenze per la sicurezza.
- → Conservare il manuale in un posto sicuro
- → In caso di cessione dell'apparecchio, allegare anche le istruzioni di montaggio, le istruzioni per l'uso, per l'uso del computer e per l'allenamento.

Avvertenze per la sicurezza

Il settore di applicazione di questo apparecchio da allenamento è limitato a un uso domestico. L'apparecchio è conforme ai requisiti DIN EN 957-1/6, classe HB ed è testato GS. In conformità a questo standard, l'apparecchio è stato testato per un peso corporeo con un carico permanente di 130 kg. La marcatura CE si riferisce alla compatibilità elettromagnetica EMV (direttive CE 89/336/EWG e EN 55081-1). In caso di utilizzo inappropriato di questo apparecchio (ad es. allenamento eccessivo, movimenti bruschi senza avere prima effettuato esercizi di riscaldamento, regolazioni sbagliate, ecc.), non si possono escludere danni alla salute! Prima di iniziare con l'allenamento, sarebbe consigliabile rivolgersi al proprio medico per un check-up generale e per definire eventuali problemi di cuore, circolatori oppure ortopedici. Questo apparecchio da allenamento non è indicato per i portatori di pace-maker o per coloro che sono stati sottoposti ad altri trapianti medici.

<u>Rispettare ed osservare scrupolosamente le seguenti avvertenze evitare infortuni e lesioni:</u>

- → Evitare temperature elevate, umidità e spruzzi d'acqua.
- → I controlli regolari all'apparecchio per verificarne gli eventuali danni ed usura, ne mantengono il livello di sicurezza. Sostituire subito le parti difettose, ad es. le parti di collegamento. L'apparecchio non potrà più essere utilizzato fino all'avvenuta riparazione.
- → Controllare regolarmente viti e dadi.
- → Spegnere il tapis roulant quando si effettuano le regolazioni.
- → Non posizionare l'apparecchio sopra o in prossimità di materiali facilmente infiammabili.
- → Il peso limite per l'utilizzo dell'apparecchio è di 130 kg.
- → In fase di montaggio dell'apparecchio assicurarsi che ci sia spazio sufficiente in qualunque direzione (min. 2 m dietro, min. 1 m di lato).
- → In fase di montaggio, sistemare l'apparecchio su una superficie stabile e livellare gli eventuali dislivelli del pavimento.
- → Sessioni di allenamento sbagliate ed eccessive potrebbero danneggiare la salute.
- → Le leve e gli altri meccanismi di regolazione dell'apparecchio non devono ostacolare il raggio di movimento durante l'allenamento.
- → SNon salire sulla barre laterali ovvero sul manubrio del tapis roulant.
- → I bambini possono allenarsi con l'apparecchio soltanto sotto la supervisione di un adulto e se il loro sviluppo fisico ed intellettuale è adeguato, e devono comunque venire informati circa il corretto utilizzo dell'apparecchio stesso.
- → Non chiudere mai gli occhi in nessun caso durante l'utilizzo dell'apparecchio.
- → Il tapis roulant è indicato solo per correre e camminare. Non utilizzare l'apparecchio per altri scopi.
- → I bambini non dovrebbero avvicinarsi all'apparecchio senza la sorveglianza di un adulto perché, a causa del loro naturale desiderio di giocare, potrebbero utilizzare il tapis roulant in modi inadatti alle sue caratteristiche e quindi provocare infortuni e lesioni.
- → Gli apparecchi da allenamento non possono in nessun caso venire utilizzati come giocattoli.
- → L'apparecchio non può essere utilizzato per sessioni di allenamento a piedi scalzi.
- → Se in caso di SITUAZIONI D'EMERGENZA si deve scendere immediatamente dall'apparecchio, afferrare l'impugnatura e appoggiare i piedi sulle pedane poggiapiedi a destra e a sinistra vicino al nastro. Togliere la chiave di sicurezza per fermare l'apparecchio.
- → Sono necessarie le istruzioni di montaggio, per l'uso e per l'allenamento anche in caso di ordini di parti di ricambio.
- → E' responsabilità del proprietario dell'apparecchio fornire a tutte le altre persone che utilizzano l'apparecchio stesso sufficienti informazioni circa gli eventuali rischi e pericoli.
- → Questo apparecchio è stato progettato per un uso domestico e può essere utilizzato solo in ambienti chiusi (non all'aperto).
- → Appoggiare l'apparecchio su un materassino per evitare danni al pavimento.
- → Non trasportare mai da soli l'apparecchio sulle scale o su altri tipi di ostacoli.
- → Se si vuole smontare l'apparecchio, procedere in maniera inversa rispetto alla sequenza di montaggio riportata sulle istruzioni. In caso di dubbi, contattare prima il personale del nostro service.
- → Utilizzare l'apparecchio soltanto come descritto nelle istruzioni.
- → Assicurarsi che in assenza di un adulto i bambini si mantengano lontani dall'apparecchio.

Alimentazione elettrica

- → Prima di inserire la spina dell'adattatore nella presa, confrontare la tensione di rete indicata sull'adattatore con la tensione di rete locale. Se i valori non coincidono, rivolgersi al nostro service. Per il distacco completo dalla rete, togliere la spina di rete. Collegare pertanto l'apparecchio soltanto alle prese di corrente facilmente accessibili.

Borraccia

- → Tenere la borraccia lontano dalla portata di bambini piccoli e neonati a causa del coperchio staccabile (rischio di ingestione).
- → Accertarsi che l'imboccatura della borraccia possa venire tolta dal coperchio per le operazioni di pulizia; per staccarla è necessario l'impiego di una certa forza.

ROY_Hofer_R7_Laufband_BDA_def.indd 35 02.08.2007 8:59:37 Uhr

Équipement

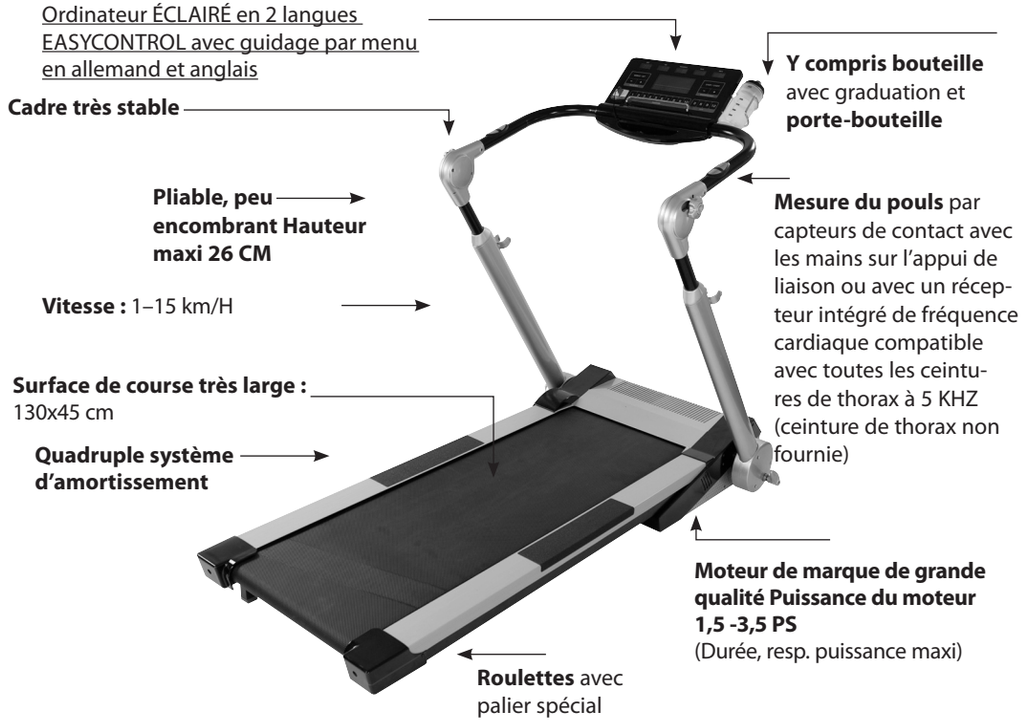
R7 Tapis de course – Caractéristiques d'équipement

Ordinateur d'entraînement éclairé EASY-CONTROL

- **Fonction d'aide – guidage par menu intégré**
  Zone texte très grande pour informer sur la prochaine étape de commande
- grandes touches très lisibles
- sélection du programme par appui sur une touche
- affichage LCD bleu rétroéclairé
- affichage LCD en langue allemande

Fonctions :
Trajet en km, temps, vitesse, Watt, pouls, vitesses de rotation par minute, consommation approximative de l'énergie en kilojoul, BMI (Indice de masse corporelle), BMR (Basal Metabolic Rate), note de fitness/mesure du pouls au repos, graisse corporelle

Programmes :
- Programme démarrage rapide
- Programme manuel
- Programme commandé par fréquence cardiaque
- Programme personnalisé de test de fitness
- Programme individuel de type d'entraînements
- Programme d'entraînement en fonction du nombre de Watt (selon la vitesse de rotation)
- Programme d'intervalles avec niveaux d'intensité programmables
- Programme de montagne avec niveaux d'intensité programmables
- Programme BMI, BMR, graisse corporelle

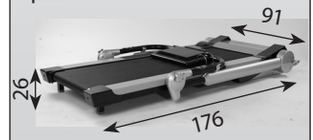

Ordinateur ÉCLAIRÉ en 2 langues EASYCONTROL avec guidage par menu en allemand et anglais
Cadre très stable
Pliable, peu encombrant Hauteur maxi 26 CM
Vitesse : 1–15 km/H
Surface de course très large : 130x45 cm
Quadruple système d'amortissement
Roulettes avec palier spécial
Y compris bouteille avec graduation et porte-bouteille
Mesure du pouls par capteurs de contact avec les mains sur l'appui de liaison ou avec un récepteur intégré de fréquence cardiaque compatible avec toutes les ceintures de thorax à 5 KHZ (ceinture de thorax non fournie)
Moteur de marque de grande qualité Puissance du moteur 1,5 -3,5 PS
(Durée, resp. puissance maxi)

Poids :
env. 69 kg

Charge maxi :
130 kg

Dimensions en cm:

plié



Étendue de la livraison

→ Pièces correspondant à la liste de pièces
→ Outil de montage
→ Notice de montage, d'utilisation et instructions d'entraînement
→ CD
→ Notice d'utilisation de l'ordinateur

Service téléphonique

Service en Autriche :
Pour les renseignements techniques et les conseils sur cet appareil nous mettons à votre disposition notre service téléphonique au numéro suivant.
RC Sportgeräte Service

→ **téléphone : 0800/80 80 15 (gratuit)**
→ E-Mail: office@rc-sportgeraete.de
Attention : à ce numéro, nous ne donnons aucun conseil sur le logiciel de plans d'entraînement et d'évaluation de l'entraînement

Service en Suisse : téléphone : 0800/11 66 88 (gratuit)

→ e-mail: swiss@rc-sportgeräte.de

Commande de pièces de rechange : Indiquer impérativement la désignation précise de l'appareil et la référence !

Désignation de l'appareil : Tapis de course R7
N° réf. : 33896

ROY_Hofer_R7_Laufband_BDA_def.indd 36 02.08.2007 8:59:44 Uhr

Tapis roulant R7 – Dotazione e caratteristiche

Computer da allenamento con EASY CONTROL e display retroilluminato

- **Funzione di aiuto integrata – guida al menu**
  Il campo di testo extra-large fornisce informazioni sull'operazione successiva
- Tasti del computer grandi e ben visibili
- Premendo un bottone si sceglie il programma
- Display LCD retroilluminato blu
- Visualizzazione su display LCD in tedesco

Funzioni:
Percorso in km, tempo, velocità, watt, pulsazioni, giri al minuto, consumo di energia in kilojoule, BMI (indice di massa corporea), BMR (metabolismo basale), stato di forma/misurazione delle pulsazioni durante la fase di recupero, grasso corporeo

Programmi:
- Programma di avvio rapido
- Programma manuale
- Programma a comando di frequenza cardiaca
- Programma con fitness test personale
- Programma di allenamento individuale
- Programma di allenamento a comando di watt (indipendente dal numero di giri)
- Programma intervallato con selezione del grado di intensità
- Programma montagna con selezione del grado di intensità
- Programma di misurazione di BMI, BMR e grasso corporeo

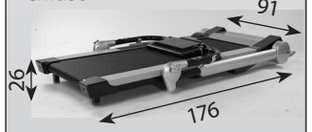
Computer EASY CONTROL CON DISPLAY RETROILLUMINATO e guida al menu in tedesco e in inglese
Telaio super stabile
PIEGHEVOLE E CON CHIUSURA SALVASPAZIO ALTEZZA MAX. 26 CM
Velocità: 1–15 km/H
Nastro da corsa extra large: 130x45 cm
Quadruplo sistema ammortizzante
Rulli con speciali cuscinetti a sfera
Prestigioso motore di marca Potenza del motore 1,5-3,5 CV (durata ovvero massima potenza)
Misurazione delle pulsazioni tramite sensori di contatto sul manubrio oppure mediante cardiofrequenzimetro incorporato e compatibile con tutte le fasce toraciche da 5 KHZ (fascia toracica non compresa nella fornitura)
Inclusa la borraccia con indicatore di livello e il portaborraccia

Peso:: ca. 69 kg

Carico max.: 130 kg

Dimensioni di ingombro in cm:

chiuso



Oggetto della fornitura

→ Pezzi singoli secondo l'elenco delle parti di ricambio
→ Attrezzi per il montaggio
→ Istruzioni di montaggio, per l'uso e per l'allenamento
→ CD
→ Istruzioni per l'uso del computer

Hotline

Service Österreich:
Per qualunque richiesta di informazioni tecniche o consulenza potete rivolgervi alla nostra service-hotline al seguente numero.
RC Sportgeräte Service

→ **Telefono: 0800 / 80 80 15 (chiamata gratuita)**
→ e-mail: office@rc-sportgeraete.de
Attenzione: la nostra hotline non fornisce nessun tipo di consulenza relativa al software per la programmazione e l'analisi delle sedute di allenamento.

Service Suisse: Telefono: 0800 / 11 66 88 (chiamata gratuita)

→ E-Mail: swiss@rc-sportgeraete.de

Ordini di parti di ricambio: Indicare con precisione il nome dell'apparecchio e il numero dell'ordine!
Nome articolo: Tapis roulant R7
Numero articolo: 33896

ROY_Hofer_R7_Laufband_BDA_def.indd 37 02.08.2007 9:00:00 Uhr

CH

Contenu / Indice

Contenu

L'appareil d'entraînement
Équipement/Étendue de la livraison/Service téléphonique 36

L'assemblage en 5 étapes
1. Vérifier l'étendue de la livraison 39
2. Déplier les appuis de liaison 40
3. Déplier les poignées 41
4. Installation de l'ordinateur 42
5. Alimentation électrique et contrôle final 43/44

Technique de fonctionnement. 45

Instructions d'entraînement 46

Monter et descendre correctement du tapis 48

Plier le tapis de course 49

Déplacer le tapis de course 53

Ce que vous devez encore savoir
Soin et entretien 54
Entretien du tapis avec de l'huile au silicone 54
Centrer la surface de course, réduire la tension du tapis de course, tendre le tapis 54
Recherche d'erreurs 56

Liste des pièces de rechange (y compris vue éclatée) 58/59

Garantie, Service, Service téléphonique 62

Carte de garantie 63

Indice

L'apparecchio da allenamento
Dotazione / oggetto della fornitura / hotline 37

Il montaggio in 5 fasi
1. Verifica dell'oggetto della fornitura 39
2. Sollevamento delle barre laterali 40
3. Sollevamento del manubrio 41
4. Montaggio del computer 42
5. Alimentazione elettrica e controllo finale 43/44

Tecnica di corsa 45

Indicazioni per l'allenamento 47

Come salire e scendere correttamente dal tapis roulant 48

Chiusura del tapis roulant 49

Trasporto e movimentazione del tapis roulant 53

Altre notizie utili
Pulizia e manutenzione 55
Manutenzione del nastro con olio al silicone 55
Centratura della superficie di corsa, riduzione della tensione del nastro da corsa, aumento della tensione del nastro da corsa 55
Ricerca errori 57

Elenco parti di ricambio (compreso spaccato) 60/61

Garanzia, service, hotline 62

Tagliando di garanzia 63

Explication des symboles / Legenda

REMARQUE
Attire l'attention sur des informations et des remarques importantes lors de la lecture de la notice d'utilisation.

INDICAZIONE
Questo simbolo richiama l'attenzione su informazioni ed indicazioni importanti durante la lettura del manuale di istruzioni.

ATTENTION
Contient des remarques importantes pour éviter les dommages sur l'appareil.

ATTENZIONE
Questo simbolo riporta indicazioni importanti per evitare di danneggiare l'apparecchio.

AVERTISSEMENT
Contient des remarques importantes pour éviter les dommages corporels (blessures).

AVVERTENZA
Questo simbolo riporta informazioni importanti per evitare danni all'utente (lesioni).

ROY_Hofer_R7_Laufband_BDA_def.indd 38 02.08.2007 9:00:15 Uhr

Emballage / Élimination

Emballage

Matériaux écologiques recyclables :

- → Emballage extérieur en carton
- → Pièces moulées en mousse de polystyrène (PS) sans CFC
- → Film et sachet en polyéthylène (PE)
- → Bande se cerclage en polypropylène (PP)
- → Les sachets en plastique de l'emballage doivent être tenus hors de portée des enfants.

Élimination

Veuillez effectuer une élimination des emballages respectant l'environnement en tenant compte des consignes locales !

Élimination de l'appareil usager : lors de l'élimination de l'appareil, veuillez respecter les consignes d'élimination locales. En Allemagne, cet appareil est soumis à l'ordonnance sur les déchets électriques et, dans le cas d'une élimination, il doit être éliminé ou apporté à une collecte communale à l'intérieur de l'Allemagne.

Cette élimination est gratuite.

Imballaggio

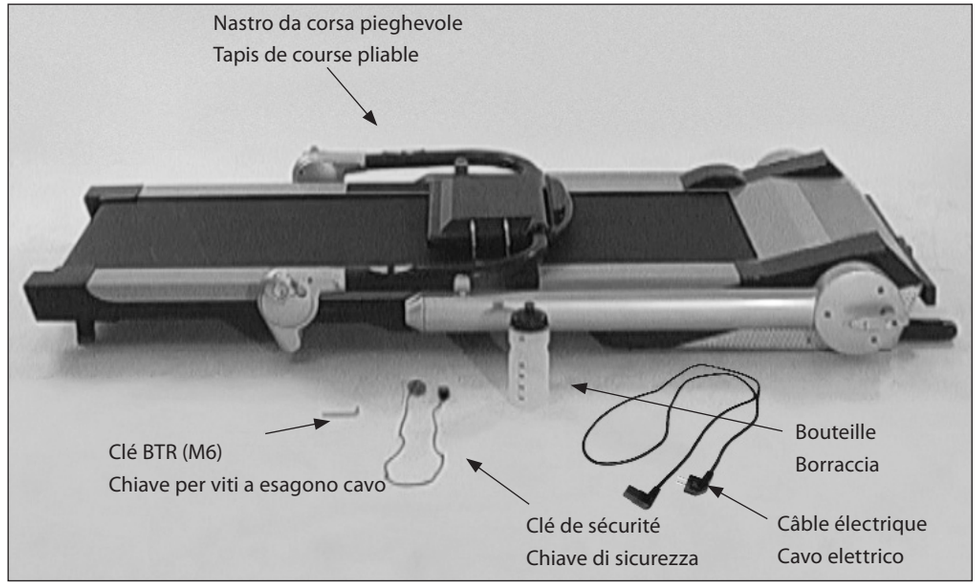
Materiali ecologici, riciclabili:

- → Imballaggio esterno in cartone
- → Sagome in polistirolo espanso (PS) senza CFC
- → Pellicole e sacchetti in polietilene (PE)
- → Nastri di fissaggio in polipropilene (PP)
- → Tenere i sacchetti di plastica dell'imballaggio lontano dalla portata dei bambini.

Smaltimento

Provvedere allo smaltimento dei materiali di imballaggio in conformità alle disposizioni e ai regolamenti locali in materia di tutela ambientale.

Smaltimento degli apparecchi usati: Osservare le norme locali vigenti per lo smaltimento dell'apparecchio. In Germania questo apparecchio rientra nella normativa in materia di smaltimento dei rifiuti elettronici e, in caso di smaltimento, dovrà venire depositato in uno dei centri di raccolta comunali all'interno del territorio tedesco. Questo tipo di smaltimento è gratuito.



1. Vérification de l'étendue de la livraison

- → Déballez avec précaution chaque pièce et posez-les les unes à côté des autres sur le sol.
- → Afin d'éviter de rayer le sol, utilisez un tapis.
- → Posez le cadre principal sur une surface plate et veillez à ce que sa position soit stable.
- → Lors de l'assemblage, veillez à avoir suffisamment de place dans toutes les directions (au moins 1,5 m).
- → Avant de commencer l'assemblage, familiarisez-vous encore une fois avec toutes les pièces représentées.

1. Verifica dell'oggetto della fornitura

- → Togliere con cura tutte le singole parti dall'imballaggio e sistemarle le une accanto alle altre sul pavimento.
- → Utilizzare una base di appoggio adatta per evitare di graffiare il pavimento.
- → Posizionare il telaio principale su una base di appoggio piatta e cercare una posizione stabile.
- → Accertarsi di avere sufficiente libertà di movimento (almeno 1,5 m) in qualunque direzione durante il montaggio.
- → Prima di iniziare il montaggio, prendere dimestichezza con le singole parti raffigurate nell'illustrazione.

Sous réserve d'erreurs de mise en page et de modifications !
Salvo modifiche ed errori di stampa!

ROY_Hofer_R7_Laufband_BDA_def.indd 39 02.08.2007 9:00:21 Uhr

2. Relever les appuis de liaison

→ En tirant et en faisant tourner d'un quart de tour les deux leviers de sécurité (18) vers la gauche ou la droite, vous desserrez le verrouillage des appuis de liaison.

→ Relevez avec précaution les appuis de liaison en les tenant toujours avec une main. L'aide d'une autre personne qui tient les appuis de liaison facilite cette étape de montage.

→ Faites tourner les deux leviers de sécurité (18) l'un après l'autres vers la gauche et la droite jusqu'à ce que les goujons de fixation s'enclenchent. Maintenant, l'appui de liaison est fixé.

Si le levier de sécurité (18) ne s'enclenche pas, les deux appuis de liaison ne sont pas fixés. En faisant bouger fortement les appuis de liaison vous vous assurez qu'ils sont bien en place.

DÉMONTAGE – PLIAGE DES appuis de liaison :

Lors du pliage des appuis de liaison, procédez avec précaution dans l'ordre inverse. Lorsque les deux leviers de sécurité (18) sont desserrés, les deux appuis de liaison ne sont plus fixés et doivent être maintenus avec une main. Sinon il y a risque de blessure.

2. ollevamento delle barre laterali

→ Allentare il dispositivo di bloccaggio delle barre tirando e ruotando di un quarto di giro entrambe le leve di sicurezza (18) verso sinistra o verso destra.

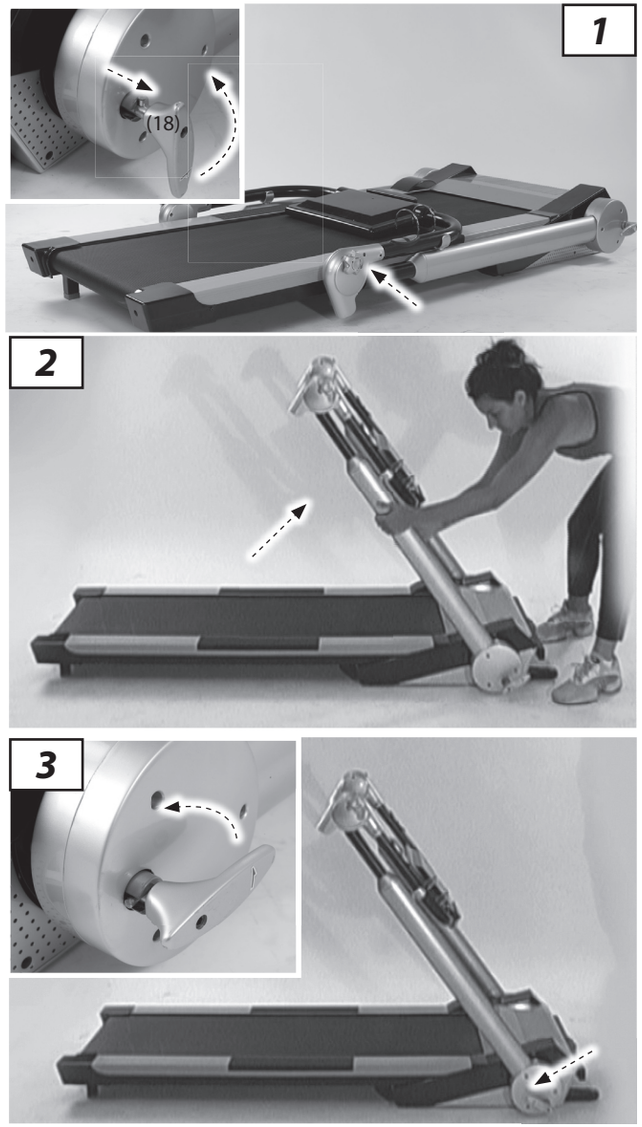
→ Sollevare con cautela la barra verso l'alto, tenendola sempre bloccata con una mano. L'aiuto di una seconda persona che tenga ferma la barra facilita questa fase del montaggio.

→ Ruotare le due leve di sicurezza (18) una dopo l'altra a sinistra e a destra finché i perni di fissaggio scattano in posizione. Soltanto a questo punto la barra è bloccata.

Se la leva di sicurezza (18) non scatta in posizione, in questo caso nessuna delle due barre laterali è bloccata. Scuotere energicamente le barre per verificare che siano saldamente fissate in posizione.

SMONTAGGIO - CHIUSURA DELLE BARRE LATERALI:

Per chiudere e ripiegare le barre laterali, procedere con cautela in senso inverso rispetto alle istruzioni riportate sopra. Una volta allentate entrambe le leve di sicurezza (18), le due barre non sono più bloccate e devono essere tenute ferme con una mano. In caso contrario si corre il rischio di procurarsi lesioni.



ROY_Hofer_R7_Laufband_BDA_def.indd 40 02.08.2007 9:00:29 Uhr

3. Déplier la poignée

→ Desserrez la vis (9) en la faisant tourner dans le sens inverse des aiguilles d'une montre et le bouton de droite auto-déverrouillant (118) en le faisant tourner dans le sens inverse des aiguilles d'une montre et ensuite en le tirant. Relever avec précaution la poignée jusqu'à ce que le bouton auto-déverrouillant (118) s'encliquète et le fixer toujours avec une main. L'aide d'une deuxième personne facilite cette étape d'assemblage.

→ Tournez d'abord le bouton auto-déverrouillant (118) et ensuite la vis (9) dans le sens des aiguilles d'une montre.

Si le levier de sécurité (18) ne s'enclenche pas c'est que les deux appuis de liaison ne sont pas fixés. En faisant bouger fortement la poignée, vous vous assurez qu'elle est bien en place.

DÉMONTAGE ET PLIAGE DE LA POIGNÉE

Lors du pliage de la poignée, procédez avec précaution dans le sens inverse. Lorsque la vis (9) et le bouton auto-déverrouillant (118) ont été déverrouillés, la poignée n'est plus fixée et doit être tenue d'une main. Sinon il y a risque de blessure.

3. Sollevamento del manubrio

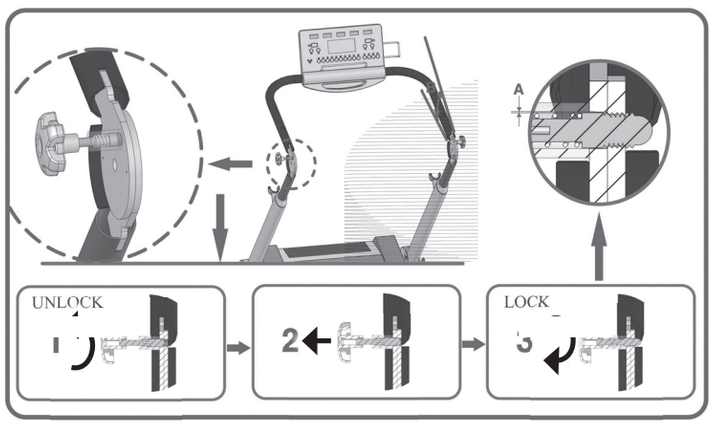
→ Allentare la manopola a vite sinistra (9) ruotandola in senso antiorario, e la manopola a vite destra a scatto automatico (118) ruotandola in senso antiorario, e quindi tirando. Sollevare con cautela il manubrio verso l'alto finché la manopola a vite destra (118) scatta in posizione, tenendolo sempre fermo con una mano. L'aiuto di una seconda persona facilita questa fase del montaggio.

→ Avvitare prima la manopola a vite a scatto automatico (118) e poi la manopola a vite (9) in senso orario.

Se la leva di sicurezza (18) non scatta in posizione, in questo caso nessuna delle due barre laterali è bloccata. Scuotere energicamente le barre per verificare che siano saldamente fissate in posizione.

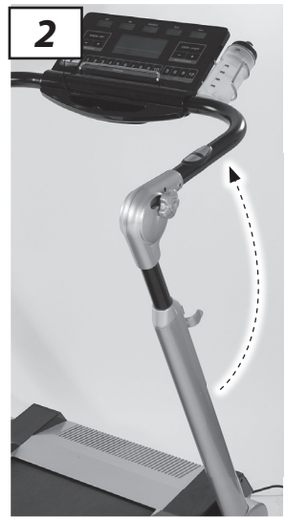
SMONTAGGIO - CHIUSURA DEL MANUBRIO:

Per chiudere e ripiegare il manubrio, procedere con cautela in senso inverso rispetto alle istruzioni riportate sopra. Una volta sbloccate la manopola a vite (9) e la manopola a vite a scatto automatico (118), il manubrio non è più bloccato e deve essere tenuto fermo con una mano. In caso contrario si corre il rischio di procurarsi lesioni.



Bouton auto-déverouillant (118)
Manopola a vite ad autoinnesto (118)

1 Déverrouiller : tourner
2 Tirer
3 Verrouiller : tourner
1 Sbloccaggio: ruotare
2 Tirare
3 Bloccaggio: ruotare



ROY_Hofer_R7_Laufband_BDA_def.indd 41 02.08.2007 9:00:43 Uhr

4. Installation de l'ordinateur

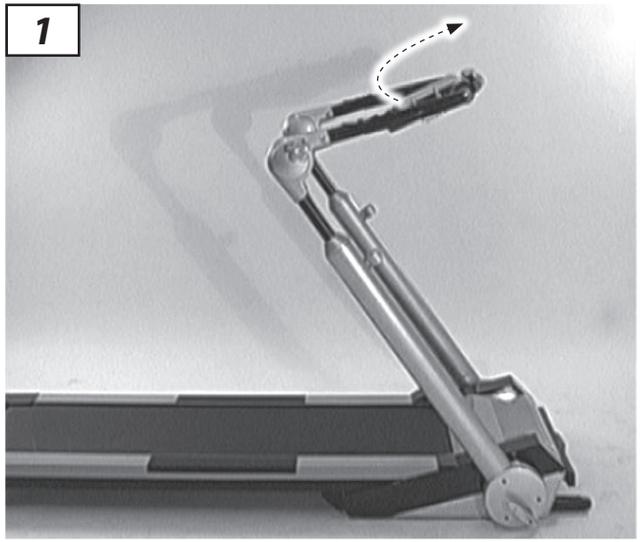
→ Placez l'ordinateur dans sa position définitive. Dès que l'ordinateur est bloqué, arrêtez votre mouvement pour éviter d'aller trop loin et d'endommager l'ordinateur.
→ L'ordinateur dispose d'un porte-bouteille, d'un support pour magazines et livres ainsi que d'une tablette.

Attention : l'ordinateur ne pourra être rabattu qu'après avoir retiré la bouteille. Sinon du liquide risque d'endommager l'ordinateur et le carter du moteur.

4. Montaggio del computer

→ Sollevare il computer e sistemarlo nella posizione finale prevista per il suo utilizzo. Non appena il computer si ferma, interrompere immediatamente qualunque movimento per evitare di farlo andare fuori giri e di conseguenza di provocare eventuali danni al computer.
→ Il computer dispone di un portaborraccia, un leggio e una tasca portaoggetti.

Il computer può venire sollevato soltanto dopo avere tolto la borraccia. In caso contrario, gli eventuali liquidi potrebbero danneggiare il computer e l'alloggiamento del motore.



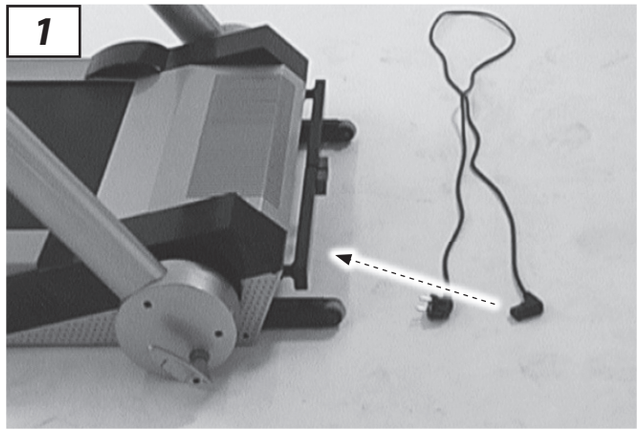
ROY_Hofer_R7_Laufband_BDA_def.indd 42 02.08.2007 9:00:57 Uhr

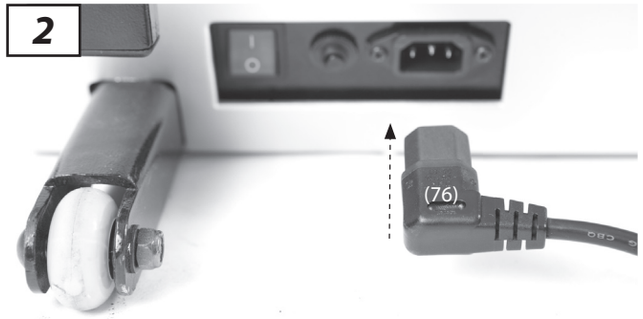
5. Alimentation électrique

→ Branchez une extrémité du câble électrique (76) dans la prise femelle au dos du carter du moteur. Branchez la prise dans une prise électrique.

5. Alimentazione elettrica

→ Inserire la spina del cavo di rete (76) nella presa situata sul lato posteriore dell'alloggiamento del motore. Infilare la spina in una presa di corrente.





→ Attention : la tension de votre prise électrique doit correspondre aux données indiquées sur l'appareil. Si les deux informations ne coïncident pas, veuillez contacter notre équipe de service.

→ Après chaque utilisation, l'appareil devra être coupé du secteur électrique.

→ our conserver le câble du bloc d'alimentation en cas de non utilisation ou de déplacement de l'appareil, veuillez l'enrouler autour des deux pieds pliables (64)

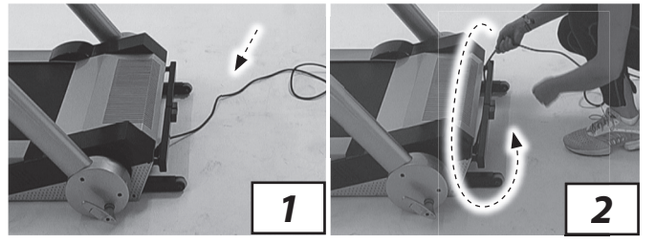
→ Si la clé de sécurité n'est pas introduite sur l'ordinateur, le tapis de course ne peut pas démarrer. Vous trouverez plus d'informations à ce sujet dans la notice de l'ordinateur.

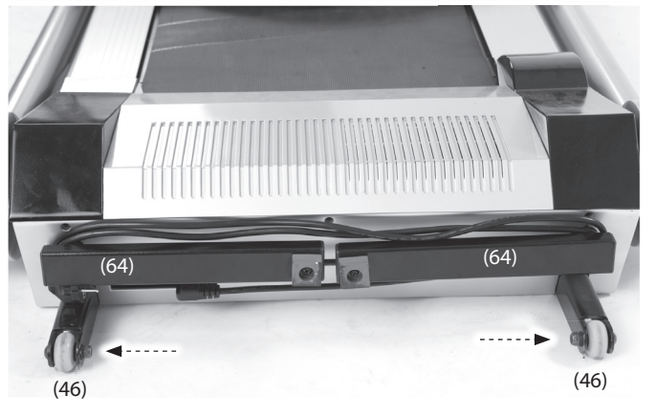
→ Verificare che la tensione della presa di corrente sia conforme ai dati indicati sull'apparecchio. Nel caso in cui i dati non coincidano, contattare il nostro service.

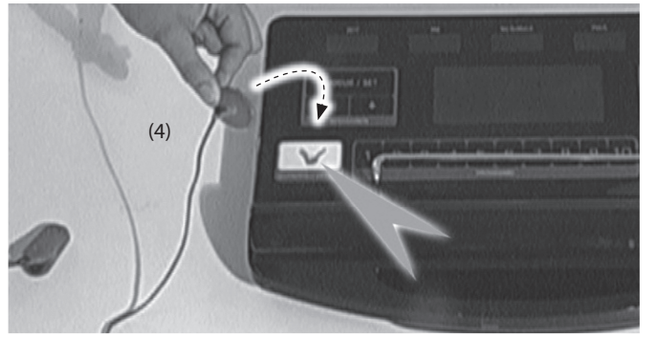
→ Scollegare l'apparecchio dall'alimentazione al termine di ogni utilizzo.

→ Per conservare il cavo dell'adattatore in caso di mancato utilizzo o di movimenti dell'apparecchio, avvolgerlo attorno ad entrambi i piedi di appoggio (64).

→ Senza avere inserito la chiave di sicurezza (4) nel computer, il tapis roulant non può funzionare. Per informazioni più dettagliate consultare le istruzioni per il computer.







ROY_Hofer_R7_Laufband_BDA_def.indd 43 02.08.2007 9:01:07 Uhr

Assemblage / Montaggio

Contrôle final

→ Contrôlez encore une bois la bonne tenue et le parfait état de toutes les liaisons.

→ Ainsi, l'appareil est assemblé et prêt à l'usage.

→ Avant de commencer l'entraînement, veuillez lire et suivre les consignes de sécurité, les instructions d'entraînement mentionnées en page 2 ainsi que la notice de l'ordinateur.

→ Respectez et suivez sans exception toutes les points mentionnés dans le chapitre des consignes de sécurité.

Controllo finale

→ Per trasportare l'apparecchio servirsi delle rotelle incassate nel piede di appoggio.

→ Controllare nuovamente che tutti i collegamenti siano stati fissati regolarmente.

→ Una volta ultimate queste operazioni, l'apparecchio è montato e pronto per l'uso.

→ Prima di iniziare l'allenamento, leggere e osservare le avvertenze per la sicurezza riportate a pagina 2, le indicazioni per l'allenamento e le istruzioni per il computer.

ROY_Hofer_R7_Laufband_BDA_def.indd 44 02.08.2007 9:01:23 Uhr

Technique de course / Tecnica di corsa

Technique de course

Si vous utilisez de mauvaises chaussures, vous pouvez mettre en surcharge vos articulations, vos tendons et ligaments. Faites contrôler votre style de course par des spécialistes (scientifiques sportifs, entraîneurs) et faites-vous conseiller les bonnes chaussures.

La bonne technique de course :

A → Veiller à la tension de tout le corps (surtout de la musculature du tronc). Ne pas se crisper.

B → Regard concentré vers l'avant, sinon la musculature du tronc ne peut pas se stabiliser.

C → L'angle entre l'avant-bras et le haut du bras doit être environ 90°.

D → Le coude engage le mouvement de course vers l'avant.

E → Ne pas se concentrer sur l'envoi de la jambe mais sur la levée du genou vers l'avant.

→ Les deux bras se balancent décontractés et parallèlement.

→ Les mains ne se balancent pas derrière l'axe du corps mais au maximum au niveau des hanches.

Tecnica di corsa

L'utilizzo di calzature non adatte può causare un sovraffaticamento delle articolazioni, dei tendini e dei legamenti. E' consigliabile rivolgersi agli esperti del settore (medici sportivi, preparatori e trainer) per verificare il proprio stile di corsa e per farsi raccomandare il giusto tipo di scarpa da corsa in vendita presso i negozi specializzati.

La corretta tecnica di corsa:

A → Fare attenzione a tendere i muscoli di tutto il corpo (soprattutto la muscolatura del busto). Evitare comunque brusche contratture.

B → Mantenere lo sguardo concentrato in avanti, altrimenti la muscolatura del busto non può assumere una postura stabile.

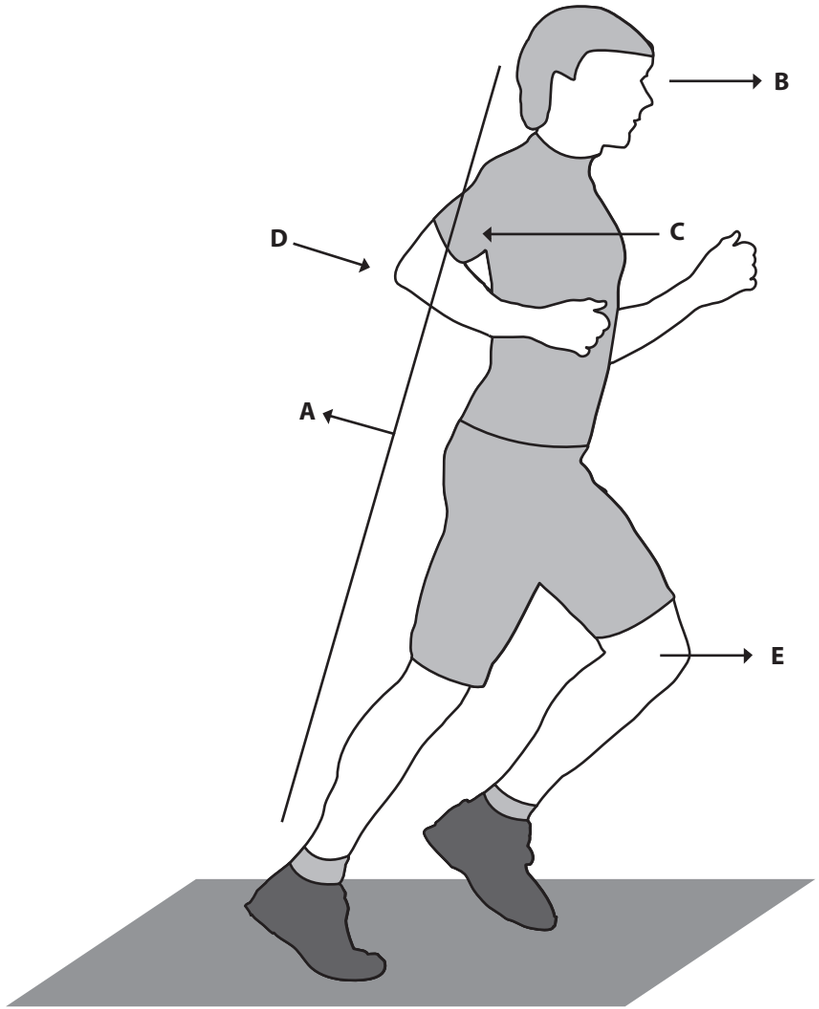
C → L'angolo fra il braccio e l'avambraccio deve essere di ca. 90°.

D → Il gomito esegue un movimento di corsa in avanti.

E → Non concentrarsi sullo slancio delle gambe ma sul sollevamento delle ginocchia in avanti.

→ Fare oscillare le braccia mantenendole sciolte e parallele l'una con l'altra.

→ Le mani non devono oscillare dietro all'asse del corpo ma al massimo sulla linea dell'anca.



ROY_Hofer_R7_Laufband_BDA_def.indd 45 02.08.2007 9:01:29 Uhr

Instructions d'entraînement

Généralités :

En règle générale, chaque personne en bonne santé peut commencer un entraînement de mise en forme. Mais n'oubliez pas que de longues périodes de manque ne peuvent pas se rattraper en peu de temps. La mise en forme corporelle, l'endurance et le bien-être s'obtiennent facilement par un programme d'entraînement correspondant. Votre condition s'améliore après un entraînement régulier relativement court fortifiant ainsi le cœur, la circulation sanguine et l'appareil musculaire. La capacité d'absorption de l'oxygène est également améliorée. D'autres modifications positives ont également lieu dans le système métabolique. Il est important d'adapter l'entraînement à son propre corps et ne pas se surpasser. N'oubliez pas que le sport doit être un plaisir.

Attention !! Nous recommandons impérativement de consulter votre médecin avant de commencer l'entraînement.

Important !

- → Entraînement régulier et de longue durée.
- → Portez des vêtements confortables et laissant passer l'air (p. ex. vêtements de sport).
- → Portez des chaussures avec une semelle antidérapante en caoutchouc. Ne jamais s'entraîner pieds nus (risque de blessure) !
- → Ne pas prendre de repas une heure avant et après l'entraînement. Boire suffisamment !
- → Ne pas s'entraîner quand on est fatigué ou épuisé.
- → Groupes de muscles soumis à l'effort : mollets, cuisses, fessier, bras, haut du corps (poitrine et dos).

1. Plan d'entraînement

Ce qui est déterminant c'est votre performance actuelle – parlez-en d'abord avec votre médecin. En règle générale, l'entraînement devrait être divisé en trois phases différentes :
ÉCHAUFFEMENT – ENTRAÎNEMENT – RÉCUPÉRATION

2. Échauffement

Permet de préparer les muscles et l'organisme à l'effort. Ainsi, vous réduisez les éventuels risques de blessure. Comme exercices, vous avez l'Aérobic, les étirements et la course. Commencez toujours l'entraînement par la phase d'échauffement.

3. Entraînement

Tenez-vous aux recommandations de votre appareil d'entraînement spécial. L'intensité d'effort peut être contrôlée par la fréquence cardiaque. Demandez conseil à votre médecin.

4. Récupération

L'organisme a besoin de temps pour récupérer pendant et après l'entraînement. Chez un débutant, ce temps de récupération dure plus longtemps que chez un sportif exercé.
UN ENTRAÎNEMENT ERRONÉ OU EXAGÉRÉ PEUT PROVOQUER DES DOMMAGES CORPORELS !!!!
Une méthode pour déterminer votre intensité d'entraînement est la fréquence cardiaque maximum (FCM) (mesure du pouls). Vous pouvez calculer vous-même cette FCM au moyen d'une formule mathématique.

Cette formule se référant à l'âge est la suivante :

FCM = 220 – âge

Il existe cinq zones d'entraînement qui jouent un rôle pour votre entraînement chacune indépendamment ou toutes ensemble – en fonction de votre objectif personnel. Les valeurs sont les suivantes :

Zone de santé	=	50–60 %	de la FCM
Brûler les graisses	=	60–70 %	de la FCM
Zone aérobie	=	70–80 %	de la FCM
Zone anaérobie	=	80–90 %	de la FCM
Zone d'avertissement	=	90–100 %	de la FCM

4.1. La zone de santé

La zone de santé est synonyme d'effort lent, de longue durée. L'effort devra être léger et détendu. Cette zone est la base pour la progression de votre performance et devra être toujours utilisée par les débutants ou les personnes de faible condition.

4.2. Brûler les graisses

Cette zone est optimale pour fortifier aussi bien le cœur que pour brûler ses graisses, car les calories dépensées proviennent principalement de la graisse de votre corps et moins des glucides. Tout d'abord, le corps doit s'habituer à l'entraînement – accordez-lui un peu de temps. Ensuite : plus vous tenez bon dans cet entraînement plus il est efficace.

4.3. Aerobe Zone

Avec l'entraînement dans la zone aérobie, vous brûlez plus de glucides que de graisse. Du fait de l'effort intense, vous fortifiez votre cœur et vos poumons. Si vous voulez être plus rapide, plus puissants et plus endurant, vous devez vous entraîner dans la zone aérobie.

4.4. Zone anaérobie

L'entraînement dans la cette zone apporte une augmentation de la capacité à métaboliser les acides lactiques. Ainsi, vous pouvez vous entraîner plus durement, sans former de lactate superflu. C'est un entraînement dur dans lequel vous ressentez la douleur typique d'un entraînement dur, comme par exemple l'épuisement, les difficultés de respiration et la fatigue. L'efficacité est surtout valable pour le cercle de personnes intéressées par un entraînement de haut niveau. Si vous ne souhaitez que vous maintenir en forme, vous n'avez jamais besoin de vous entraîner dans cette zone.

4.5. Zone d'avertissement

C'est la zone de la plus forte intensité et elle ne devra être utilisée qu'avec une très grande précaution. Entraînez-vous ici uniquement si vous être extrêmement en forme et que vous avez de l'expérience en entraînement intensif de haut niveau. Ce secteur peut facilement provoquer des blessures et une surcharge. Il s'agit ici d'un entraînement extrêmement difficile qui devrait être réservé aux sportifs de haut niveau.

Du côté de la médecine sportive, les efforts suivants sont considérés comme efficaces :

FRÉQUENCE	DURÉE
Ts les jours	10 minutes
2–3 x semaine	20 – 30 minutes
1–2 x semaine	30 – 60 minutes

ROY_Hofer_R7_Laufband_BDA_def.indd 46 02.08.2007 9:01:36 Uhr

Indicazioni per l'allenamento

In generale:

In linea di massima qualunque persona sana può iniziare con un programma di fitness. Ricordarsi tuttavia che le mancanze accumulate nel corso degli anni non possono essere eliminate in poco tempo. Forma fisica, costanza e benessere si possono ottenere facilmente con un adeguato programma di allenamento. La condizione fisica migliorerà già dopo un periodo relativamente breve di regolari sedute di allenamento, che manterranno in forma anche il cuore, il sistema circolatorio e l'apparato motorio. Anche la capacità di assorbimento dell'ossigeno registrerà un notevole miglioramento. Ulteriori effetti positivi ricadranno sul metabolismo che verrà modificato di conseguenza. E' importante che la sessione di allenamento si adatti al proprio corpo, naturalmente senza eccessivo sovraffaticamento. Va sempre tenuto presente che lo sport è un divertimento.

Attenzione! E' consigliabile rivolgersi al proprio medico prima di iniziare il programma di allenamento.

Importante!

- → *Effettuare sedute di allenamento regolari distribuite in un periodo di tempo relativamente lungo.*
- → *Indossare abiti comodi che lasciano traspirare la pelle (ad es. tuta da ginnastica).*
- → *ndossare scarpe con suola di gomma antiscivolo. Non utilizzare mai l'apparecchio a piedi nudi (rischio di lesioni)!*
- → *Evitare di assumere pasti un'ora prima e un'ora dopo la seduta di allenamento. Bere liquidi in quantità sufficiente!*
- → *Non effettuare sedute di allenamento in caso di stanchezza e spossatezza.*
- → *Gruppi muscolari sollecitati: muscolatura del polpaccio, della coscia, delle natiche, delle braccia, del busto (pettorali e dorsali).*

1. Programmazione dell'allenamento:

Per una corretta programmazione delle sedute di allenamento è determinante l'effettivo rendimento fisico – a questo proposito è consigliabile consultare il proprio medico. In linea di massima, le sedute di allenamento dovrebbero venire suddivise in tre fasi ben distinte:

RISCALDAMENTO – ALLENAMENTO – RILASSAMENTO

2. Riscaldamento:

La fase di riscaldamento prepara la muscolatura e l'organismo a sopportare il carico di lavoro, riducendo così eventuali rischi di procurarsi lesioni o stiramenti. Sono particolarmente indicati gli esercizi di aerobica e stretching e la corsa. Iniziare la seduta di allenamento con la fase di riscaldamento.

3. Allenamento:

Attenersi alle indicazioni riportate sul manuale. L'intensità di carico può venire controllata tramite la frequenza cardiaca. Consultare il proprio medico.

4. Rilassamento:

L'organismo ha bisogno di tempo per recuperare le forze durante e dopo la seduta di allenamento. Per i principianti questo tempo di recupero dovrebbe essere maggiore rispetto agli sportivi già allenati. SESSIONI DI ALLENAMENTO SBAGLIATE ED ECCESSIVE POTREBBERO CAUSARE DANNI ALLA SALUTE!!!!

Un metodo per determinare l'intensità di allenamento ottimale è quello che prende in considerazione la massima frequenza cardiaca MHF (misurazione delle pulsazioni). Si può calcolare da soli il valore dell'MHF applicando una formula matematica che ha come variabile l'età della persona:

MHF = 220 – età

Ci sono cinque zone di allenamento che, prese singolarmente o tutte insieme, rivestono grande importanza per le sedute di allenamento, ciascuna secondo il proprio obiettivo individuale. I corrispondenti valori sono i seguenti:

Zona salute	=	**50–60 %**	**del valore MHF**
Zona brucia grassi	=	**60–70 %**	**del valore MHF**
Zona aerobica	=	**70–80 %**	**del valore MHF**
Zona anaerobica	=	**80–90 %**	**del valore MHF**
Zona a rischio	=	**90–100 %**	**del valore MHF**

4.1. La zona salute

La zona salute si riferisce ad un carico di lavoro a lenta e lunga resistenza. Il carico dovrebbe essere leggero e distensivo. Questa zona rappresenta la base per aumentare il proprio rendimento fisico e dovrebbe quindi costituire il punto di riferimento per i principianti o per le persone deboli di salute.

4.2. La zona brucia grassi

In questa zona viene stimolato e rinforzato il cuore da un lato, e bruciati i grassi in maniera ottimale dall'altro. Infatti, le calorie consumate provengono principalmente dal grasso corporeo e meno dai carboidrati. Prima, però, il fisico deve abituarsi all'allenamento - bisogna concedersi un po' di tempo. Quanto più a lungo si riesce a reggere questa fase di allenamento, tanto più diventerà efficace e produttivo.

4.3. La zona aerobica

Con l'allenamento nella zona aerobica si bruciano più carboidrati e meno grassi. Grazie al maggiore carico, si rinforzano il cuore ed i polmoni. Per diventare più veloci, più forti, e aumentare la resistenza, bisogna allenarsi anche nella zona aerobica. Questo tipo di allenamento porta grandi benefici al cuore e all'apparato respiratorio.

4.4. La zona anaerobica

Allenandosi nella zona anaerobica aumenta la capacità dell'organismo di metabolizzare l'acido lattico. Di conseguenza, è possibile effettuare sedute di allenamento più intense senza una produzione eccessiva di lattati. E' un allenamento pesante in cui si prova il dolore caratteristico di questo tipo di training, ad es. sensazione di spossatezza, difficoltà di respirazione e stanchezza. Gli effetti positivi riguardano quella cerchia di persone interessate a raggiungere prestazioni molto elevate. Per chi invece desidera soltanto mantenersi in forma, è sconsigliabile allenarsi in questa zona.

4.5. La zona a rischio

E' la zona dove lo sforzo dell'allenamento è maggiore e quindi si deve prestare molta attenzione. E' consigliata soltanto a chi è in perfetta forma ed è abituato a sedute di allenamento estensive con un altissimo livello delle prestazioni. Questa zona può portare facilmente a danni fisici e sovraffaticamento. E' un tipo di allenamento estremamente difficile che dovrebbe essere riservato solo a coloro che praticano sport agonistico. La medicina dello sport, dal canto suo, ha reputato efficaci i seguenti parametri di carico:

FREQUENZA	DURATA
ogni giorno	10 minuti
2–3 x volte alla settimana	20 – 30 minuti
1–2 x volte alla settimana	30 – 60 minuti

ROY_Hofer_R7_Laufband_BDA_def.indd 47 02.08.2007 9:01:43 Uhr

Monter et descendre correctement du tapis de course
Come salire e scendere correttamente dal tapis roulant

Monter et descendre correctement du tapis de course

1. Prenez avec les deux mains la poignée de gauche et de droite.
2. Mettez d'abord le pied droit, puis le pied gauche sur les deux repose-pieds de sécurité.
3. Faites les réglages nécessaires dans l'ordinateur.
4. Démarrer l'entraînement et montez sur le tapis de course d'abord avec le pied gauche, puis le pied droit. Continuez à vous maintenir fermement aux poignées.
5. Lorsque vous vous sentez suffisamment en sécurité dans votre mouvement de marche, vous pouvez relâcher les poignées. Pour descendre, procédez dans le sens inverse.

Come salire e scendere correttamente dal tapis roulant

1. Afferrare con entrambe le mani l'impugnatura sinistra e destra del manubrio.
2. Salire sulle due pedane poggiapiedi laterali di appoggio prima con il piede destro e poi con quello sinistro.
3. Effettuare le preimpostazioni del computer.
4. A questo punto si può iniziare la seduta di allenamento salendo sul nastro del tapis roulant prima con il piede sinistro e di seguito con quello destro.
   Durante questa fase continuare a tenersi ben saldi al manubrio.
5. na volta acquisita sufficiente sicurezza nei movimenti, lasciare il manubrio. Per scendere procedere in senso inverso rispetto alle istruzioni riportate sopra.

ROY_Hofer_R7_Laufband_BDA_def.indd 48 02.08.2007 9:01:50 Uhr

Pliage – Transport – Déplacement
Chiusura del tapis roulant – Trasporto - Movimentazione

Pliage du tapis de course

1. Pliage de la poignée

→ Avant de plier le tapis de course, assurez-vous toujours que vous avez correctement débranché la prise électrique et que la bouteille est retiré de son support.

→ Desserrez le bouton de réglage (9) en le tournant dans le sens inverse des aiguilles d'une montre et ensuite en le tirant. Rabattre la poignée avec précaution vers le bas jusqu'à ce que le bouton de réglage auto-déverouillant (118) de droite s'enclenche, tout en tenant la poignée avec une main. L'aide d'une deuxième personne facilite cette étape de montage

→ Tournez d'abord le bouton de réglage (118) et le bouton de réglage (9) dans le sens des aiguilles d'une montre pour les serrer.

Attention : la poignée ne pourra être pliée qu'après avoir enlevé la bouteille. Sinon il y a un risque que du liquide s'échappant ne pénètre dans l'ordinateur ou le carter du moteur et les endommage.

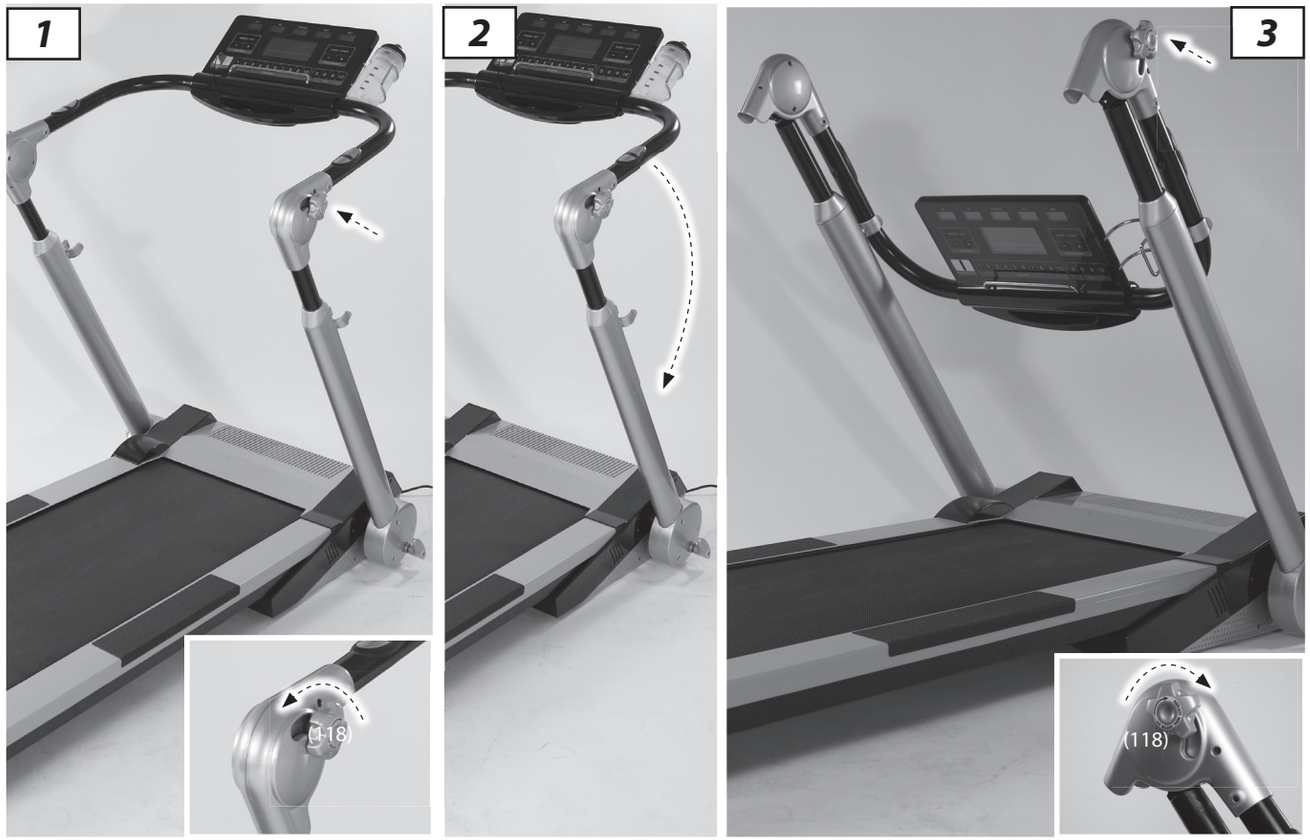
Chiusura del tapis roulant

1. Ripiegatura del manubrio

→ Prima di ripiegare il tapis roulant assicurarsi sempre che sia stato staccato dalla rete elettrica e che la borraccia sia stata tolta dal porta-borraccia.

→ Svitare la manopola a vite sinistra (9), girandola in senso orario e quindi tirandola. Ribaltare il manubrio con precauzione verso il basso finché la manopola a vite destra ad autoinnesto (118) si innesta, fissandola con una mano. L'aiuto da parte di una seconda persona facilita questa operazione.

→ Serrare a fondo in senso orario prima la manopola ad autoinnesto (118) e poi la manopola (9).



Tener presente che il manubrio può essere ribaltato solo dopo aver tolto la borraccia, altrimenti sussiste il pericolo che la fuoriuscita di liquido danneggi il computer e il corpo del motore.

ROY_Hofer_R7_Laufband_BDA_def.indd 49 02.08.2007 9:01:58 Uhr

Pliage – Transport – Déplacement
Chiusura del tapis roulant – Trasporto - Movimentazione

Pliage du tapis de course

2. Pliage des appuis de liaison

→ En tirant et faisant tourner d'un quart de tour les deux leviers de sécurité (18) vers la gauche ou la droite, vous desserrez le verrouillage des appuis de liaison. À cet effet, toujours tenir avec une main et rabattre les appuis de liaison avec précaution vers le bas. L'aide d'une deuxième personne tenant les appuis de liaison facilite cette étape de montage.

→ Tournez les deux leviers de sécurité (18) l'un après l'autre vers la gauche et la droite jusqu'à ce que la tige de fixation s'enclenche. Ce n'est que maintenant que les appuis de liaison sont fixés.

Si le levier de sécurité (18) ne s'enclenche pas, alors les deux appuis de liaison ne sont pas fixés. En faisant bouger les deux appuis de liaison, vous vous assurez de leur bonne assise.

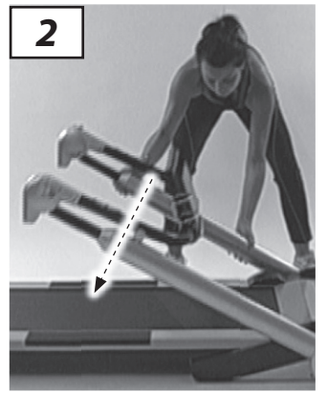
Chiusura del tapis roulant

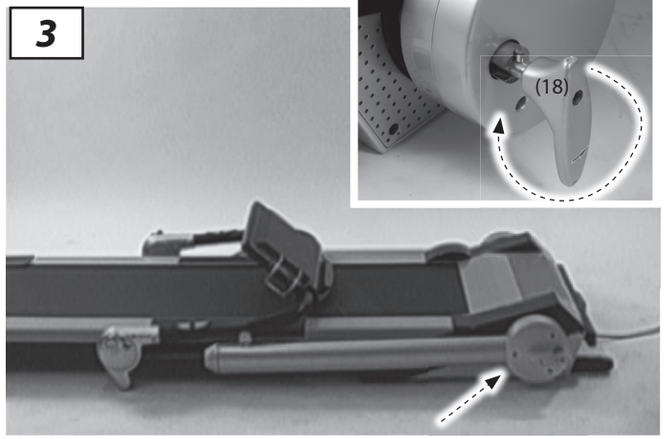
2. Ripiegatura dei sostegni di collegamento

→ Tirando e ruotando di un quarto di giro le due leve di sicurezza (18) verso sinistra o verso destra si sblocca l'arresto dei sostegni di collegamento. Tenere i sostegni con una mano e ribaltarli con cura verso il basso. L'aiuto da parte di una seconda persona che tiene i sostegni di collegamento facilita questa operazione.

→ Ruotare le due leve di sicurezza (18) rispettivamente verso sinistra e destra finché i perni di fissaggio si innestano. Solo adesso i sostegni di collegamento sono fissati.

Se le leve di sicurezza (18) non si innestano, i sostegni non sono bloccati. Scuotere i sostegni con forza per assicurarsi che siano effettivamente bloccati.





ROY_Hofer_R7_Laufband_BDA_def.indd 50 02.08.2007 9:02:11 Uhr

Pliage – Transport – Déplacement
Chiusura del tapis roulant – Trasporto - Movimentazione

3. Rabattre l'ordinateur

→ Rabattez avec précaution l'ordinateur dans sa position initiale

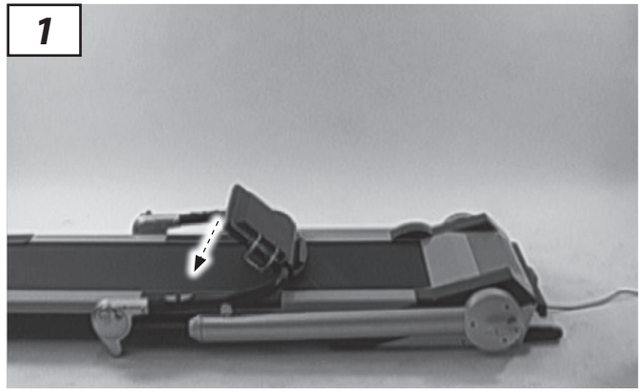
Dans cette position, le tapis de course peut être facilement transporté grâce aux roulettes de transport.

3. Chiusura del computer

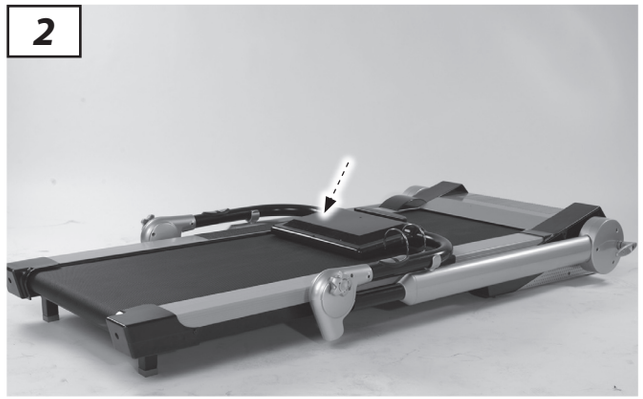
→ Chiudere con cautela il computer riportandolo nella sua posizione di partenza.

In questa posizione il tapis roulant può venire spostato comodamente grazie alle apposite rotelle.

1



2



ROY_Hofer_R7_Laufband_BDA_def.indd 51 02.08.2007 9:02:25 Uhr

Pliage – Transport – Déplacement
Chiusura del tapis roulant – Trasporto - Movimentazione

4. Déplier les pieds

→ En tirant et ensuite faisant pivoter les pieds (64) de gauche : dans le sens inverse des aiguilles d'une montre, de droite : dans le sens des aiguilles d'une montre jusqu'à ce que les tiges de sécurité des pieds s'enclenchent, vous fixez les deux pieds.

→ Maintenant, le tapis de course peut être relevé avec précaution jusqu'à ce qu'il repose sur ses deux pieds.

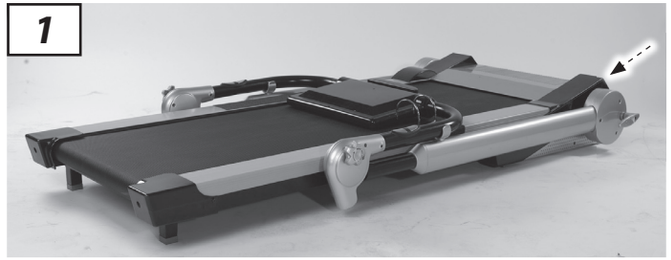
→ Fixer avec une jambe

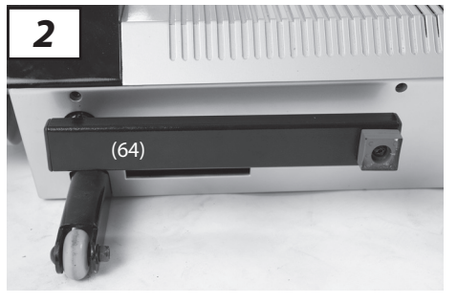
4. Sollevamento dei piedi di appoggio

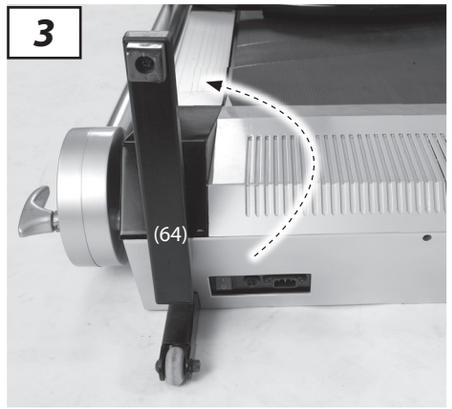
→ Estrarre e poi ruotare i piedi di appoggio (64), quello a sinistra in senso antiorario, quello a destra in senso orario, finché entrambi i perni di sicurezza dei piedi di appoggio scattano in posizione. Bloccare quindi i due piedi di appoggio.

→ A questo punto si può sollevare con cautela il tapis roulant verso l'alto finché rimane fermo in posizione verticale, in appoggio su entrambi i piedi.

→ Tenere l'apparecchio fermo con una gamba.







ROY_Hofer_R7_Laufband_BDA_def.indd 52 02.08.2007 9:02:34 Uhr

Pliage – Transport – Déplacement
Chiusura del tapis roulant – Trasporto - Movimentazione

Déplacer le tapis de course

→ Avant de déplacer votre tapis de course avec les roulettes de transport, assurez-vous que vous avez bien débranché la prise électrique et que le tapis est bien plié.

→ Prenez le tapis de course aux extrémités gauche et droite du tapis. Avec un pied, fixez les pieds du tapis de course.

→ Basculez maintenant le tapis de course dans votre direction pour pouvoir le déplacer à l'aide des roulettes. Veillez à ne déplacer le tapis de course que sur un sol plat.

→ Lorsque vous avez atteint l'endroit souhaité, installez de nouveau le tapis de course avec précaution.

Movimentazione del tapis roulant

→ *Prima di spostare il tapis roulant muovendolo sulle apposite rotelle, accertarsi sempre che l'apparecchio sia stato correttamente scollegato dalla rete elettrica.*

→ *Afferrare il tapis roulant all'estremità sinistra e destra del nastro. Con un piede fissare i piedi di appoggio del tapis roulant.*

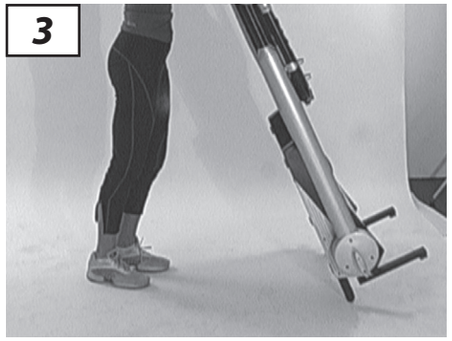
→ *Inclinare verso di sé il tapis roulant finché non si riesce a spostarlo muovendolo sulle rotelle. Fare attenzione a traspostare l'apparecchio soltanto su una superficie piana.*

→ *Una volta raggiunta la posizione desiderata, sollevare di nuovo con cautela l'apparecchio.*

1

2

3



ROY_Hofer_R7_Laufband_BDA_def.indd 53 02.08.2007 9:02:47 Uhr

Soin et entretien

Soin et entretien

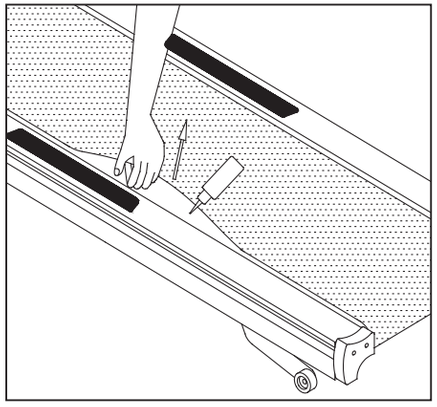
→ Pour le nettoyage, utilisez uniquement un produit doux, non décapant.

→ Contrôlez régulièrement la bonne tenue de toutes les vis et liaisons.

→ Remplacez immédiatement les pièces défectueuses en passant par notre service après-vente – l'appareil ne pourra plus être utilisé tant qu'il n'est pas réparé.

Entretien du tapis avec de l'huile au silicone

Lorsque le frottement entre le tapis et la surface de glissement se détériore ou lorsque le moteur commence à faire du bruit, mettez un peu de



lubrifiant au silicone entre le tapis et la surface de glissement.

Centrer le tapis de course, réduire la tension du tapis de course, tendre le tapis de course

1ère étape :

Enlevez d'abord l'aimant de sécurité (40) et débranchez la prise électrique de l'appareil.

2ème étape :

2.1. Centrer le tapis de course (Fig. 1) :
Si le tapis de course s'est décalé vers la gauche, avec la clé BTR (N° 93 – 6 mm), faites tourner la tige de gauche d'ajustage du rouleau (L) d'un quart de tour dans le sens des aiguilles d'une montre et la tige de droite d'ajustage du rouleau (R), d'un quart de tour dans le sens inverse des aiguilles d'une montre.

2.2. Centrer le tapis de course (Fig. 2) :
Si le tapis de course s'est décalé vers la droite, avec la clé BTR (N° 93 – 6 mm), faites tourner la tige de gauche d'ajustage du rouleau (L) d'un quart de tour dans le sens inverse des aiguilles d'une montre et la tige de droite d'ajustage du rouleau (R), d'un quart de tour dans le sens des aiguilles d'une montre.

2.3. Réduire la tension du tapis (Fig. 3 ; Fig. 5) :
Faites tourner les deux tiges arrière (L+R) d'ajustage de rouleau avec la clé BTR (N° 93 – 6 mm) en même temps d'un quart de tour dans le sens inverse des aiguilles d'une montre. Le tapis de course a ensuite la bonne tension lorsque vous pouvez soulever d'environ 5 à 7 cm les deux côtés de la plateforme du tapis de course.

2.4. Tendre le tapis de course (Fig. 4 ;Fig. 5) :
Faites tourner les deux tiges arrière (L+R) d'ajustage de rouleau avec la clé BTR (N° 93 – 6 mm) en même temps d'un quart de tour dans le sens des aiguilles d'une montre. Le tapis de course a ensuite la bonne tension lorsque vous pouvez soulever d'environ 5 à 7 cm (Fig. 5) les deux côtés de la plateforme du tapis de course.

3ème étape :

Veillez à ce que le tapis de course ne soit pas trop tendu.

4ème étape :

Branchez le câble électrique dans la prise électrique. Mettez le tapis de course en marche et laissez-le fonctionner pendant quelques minutes.

5ème étape :

Au bout de quelques minutes, vérifiez si le problème a été résolu.
Si ce n'est pas le cas, répétez la procédure mentionnée ci-dessus jusqu'à ce que le tapis de course soit centré, tendu ou que sa tension soit réduite.

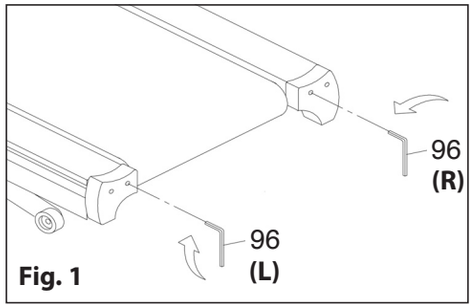


Fig. 1

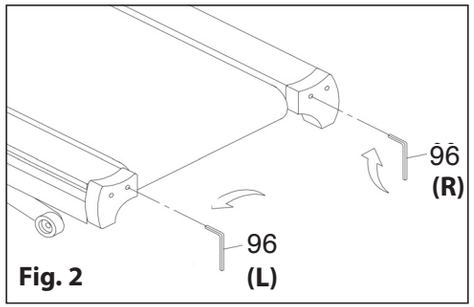


Fig. 2

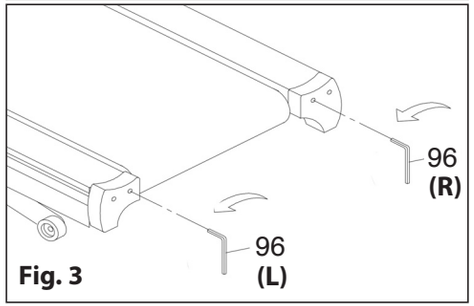


Fig. 3

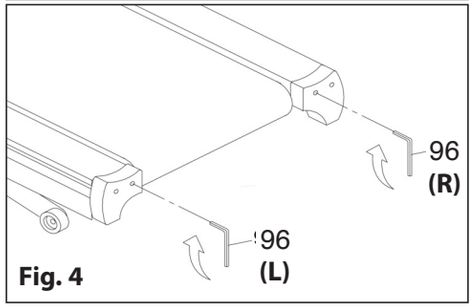


Fig. 4

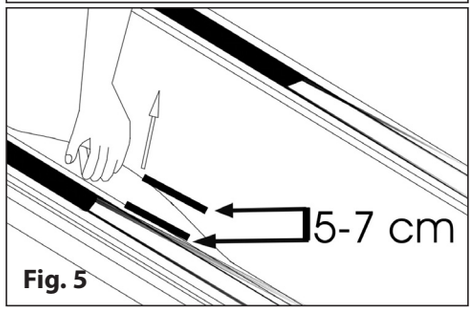


Fig. 5

ROY_Hofer_R7_Laufband_BDA_def.indd 54 02.08.2007 9:02:58 Uhr

Pulizia e manutenzione

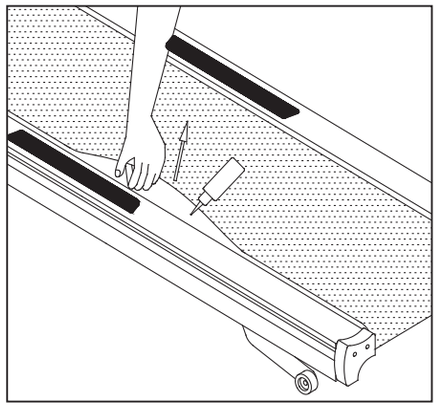
→ *Per le operazioni di pulizia utilizzare solo sapone neutro; non usare detergenti corrosivi.*

→ *Controllare regolarmente che tutte le viti ed i collegamenti siano ben fissi in posizione.*

→ *Sostituire immediatamente le parti difettose tramite il nostro servizio clienti. L'apparecchio non potrà più essere utilizzato fino all'avvenuta riparazione.*

Manutenzione del nastro con olio al silicone

Quando si nota un peggioramento degli eventuali graffi e abrasioni fra il nastro e la superficie di corsa oppure si cominciano a sentire rumori forti provenienti dal motore, in tal caso applicare



lubrificanti al silicone fra il nastro e la superficie di corsa.

Centratura della superficie di corsa, riduzione della tensione del nastro, aumento della tensione del nastro

Prima fase:

Innanzitutto togliere i magneti di sicurezza (40) e staccare l'apparecchio dall'alimentazione.

Seconda fase:

2.1 Centratura della superficie di corsa (fig. 1):
In caso di spostamento del nastro da corsa verso sinistra, ruotare il perno di regolazione sinistro (L) con la chiave per viti a esagono cavo (nr. 93 – 6 mm) di 1/4 di giro in senso orario e ruotare il perno di regolazione destro (R) di 1/4 di giro in senso antiorario.

2.2 Centratura della superficie di corsa (fig. 2):
In caso di spostamento del nastro da corsa verso destra, ruotare il perno di regolazione sinistro (L) con la chiave per viti a esagono cavo (nr. 93 – 6 mm) di 1/4 di giro in senso antiorario e ruotare il perno di regolazione destro (R) di 1/4 di giro in senso orario.

2.3 Riduzione della tensione del nastro da corsa (fig. 3; fig. 5):
Ruotare contemporaneamente entrambi i perni di regolazione posteriori (L + R) con la chiave per viti a esagono cavo (nr. 93 – 6 mm) di 1/4 di giro in senso antiorario. Il nastro da corsa è ben teso quando si riesce a sollevarlo su entrambi i lati di ca. 5-7 cm (fig. 17) dalla pedana del tapis roulant.

2.4 Aumento della tensione del nastro da corsa (fig. 4; fig. 5):
Ruotare contemporaneamente entrambi i perni di regolazione posteriori (L + R) con la chiave per viti a esagono cavo (nr. 93 – 6 mm) di 1/4 di giro in senso orario. Il nastro da corsa è ben teso quando si riesce a sollevarlo su entrambi i lati di ca. 5-7 cm (fig. 5) dalla pedana del tapis roulant.

Terza fase::

Fare attenzione a non tendere troppo il nastro da corsa.

Quarta fase:

Infilare la spina del cavo elettrico in una presa di corrente. Accendere l'apparecchio e lasciarlo in funzione per un paio di minuti.

Quinta fase:

Dopo alcuni minuti verificare se il problema è stato risolto. Qualora il problema persista, ripetere il procedimento descritto sopra finché il nastro da corsa è centrato e teso correttamente oppure la tensione del nastro è ridotta.

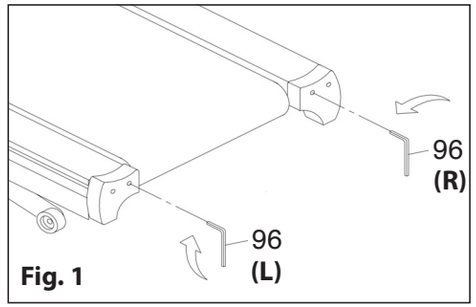


Fig. 1

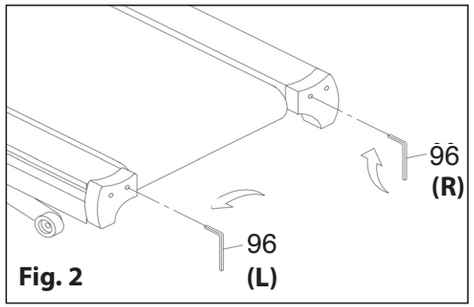


Fig. 2

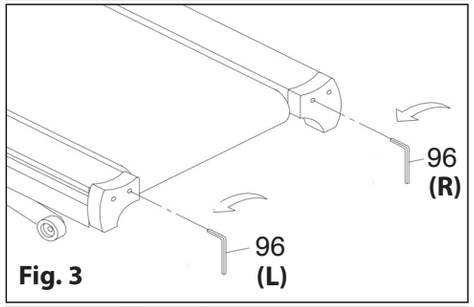


Fig. 3

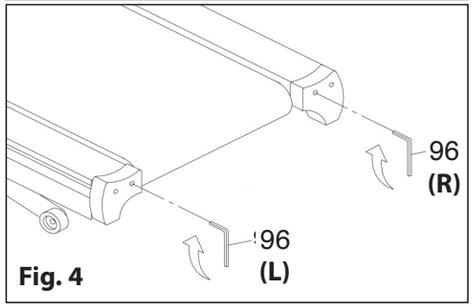


Fig. 4

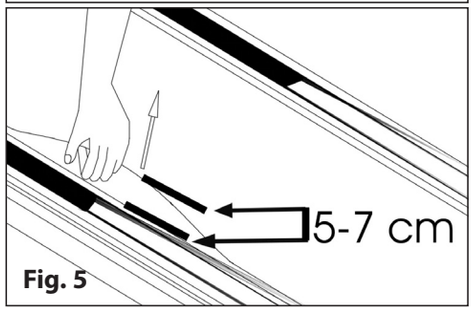


Fig. 5

ROY_Hofer_R7_Laufband_BDA_def.indd 55 02.08.2007 9:03:07 Uhr

Recherche d'erreurs

Recherche d'erreurs

La plupart des erreurs peut être supprimée à l'aide des astuces suivantes. Si vous ne pouviez pas supprimer l'erreur de votre tapis de course avec les solutions de suppression d'erreur décrites ci-dessous, veuillez contacter notre service téléphonique :

Service en Hofer: téléphone : 0800/80 80 15 (gratuit)

→ E-Mail: office@rc-sportgeraete.de

Service en Suisse: téléphone: 0800 / 11 66 88 (gratuit)

→ E-Mail: swiss@rc-sportgeraete.de

ERREUR	CAUSE	QUE FAIRE
Ordinateur		
Aucun affichage ou aucune fonction des touches	Pas d'alimentation électrique	Vérifiez si le câble électrique est bien branché
	Câble pas branché	Vérifiez toutes les liaisons par câble
Défaut d'indication de pouls	Ceinture de thorax mal mise	Placer correctement la ceinture de thorax
MÉCANIQUE		
Pièces manquantes		Vérifier l'emballage

L'appareil ne démarre pas	Câble pas branché	Brancher correctement le câble, Cf. mise en service
	Votre prise électrique n'est pas correctement mise à la terre	Veuillez faire vérifier par un électricien
	Fusible sur le cadre du tapis de course a sauté en raison de la proximité de la prise de courant	Attendre 5 minutes et réenclencher le fusible
Le tapis de course ralentit lorsqu'on monte dessus	Câble de rallonge trop long	Utiliser un câble de rallonge plus court
	Tapis de course trop tendu	Cf. : Réduire la tension du tapis de course, p. 54
Tapis de course pas centré	Rouleau du tapis pas correctement ajusté	Cf. Centre le tapis de course, p. 54
Tapis de course glisse en roulant	Tapis de course trop détendu	Cf. : Tendre le tapis de course, p. 54

ROY_Hofer_R7_Laufband_BDA_def.indd 56 02.08.2007 9:03:16 Uhr

Ricerca errori

La maggior parte degli errori si possono risolvere con l'aiuto dei seguenti suggerimenti. Se le soluzioni riportate nella tabella sottostante non dovessero rivelarsi utili e l'apparecchio continuasse a presentare anomalie, contattare la nostra service-hotline:

Service en Hofer: Telephono: 0800/80 80 15 (chiamata gratuita)
→ E-Mail: office@rc-sportgeraete.de

Service en Suisse: Telephono: 0800 / 11 66 88 (chiamata gratuita)
→ E-Mail: swiss@rc-sportgeraete.de

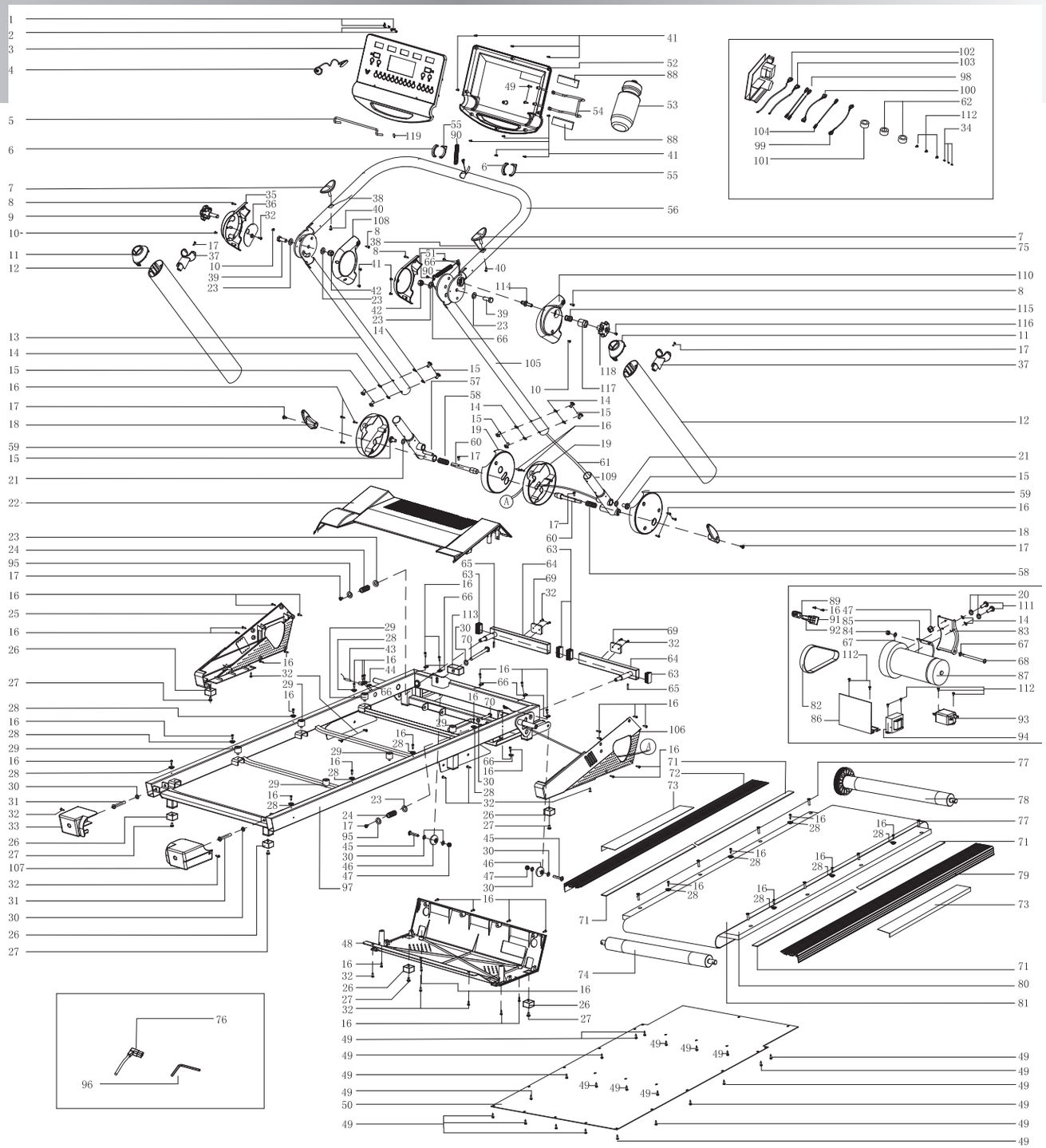
ERRORE	CAUSA	COSA FARE?
Computer		
Nessuna visualizzazione o nessuna funzione dei tasti	Mancanza di alimentazione	Verificare se il cavo di rete è stato collegato correttamente
	Nessun collegamento dei cavi	Verificare il collegamento dei cavi
Visualizzazione delle pulsazioni difettosa	Fascia toracica non posizionata correttamente	Indossare nuovamente la fascia toracica nella posizione corretta
Parti meccaniche		
Parti mancanti		Controllare l'imballaggio

L'apparecchio non si accende	Cavo di rete non collegato	Collegare correttamente il cavo di rete, v. messa in funzione
	Messa a terra della presa non conforme alla norma	Far verificare da un elettricista
	Scattato il dispositivo di protezione sul telaio del tapis roulant a causa della vicinanza con il dispositivo di rilevamento della presa	Attendere 5 minuti e premere nuovamente il dispositivo di protezione
Il nastro da corsa rallenta visibilmente in fase di allenamento	Cavo di prolunga troppo lungo	Non utilizzare nessun cavo di prolunga
	Nastro da corsa troppo teso	Si veda: Riduzione della tensione del nastro da corsa, pag. 55
Il nastro da corsa non è posizionato al centro in fase di allenamento	Sbagliata la regolazione del rullo del nastro da corsa	Si veda: Centratura della superficie di corsa, pag. 55
Il nastro da corsa scivola in fase di allenamento	Nastro da corsa allentato	Si veda: Aumento della tensione del nastro da corsa, pag. 55

ROY_Hofer_R7_Laufband_BDA_def.indd 57 02.08.2007 9:03:23 Uhr

CH

Vue éclatée



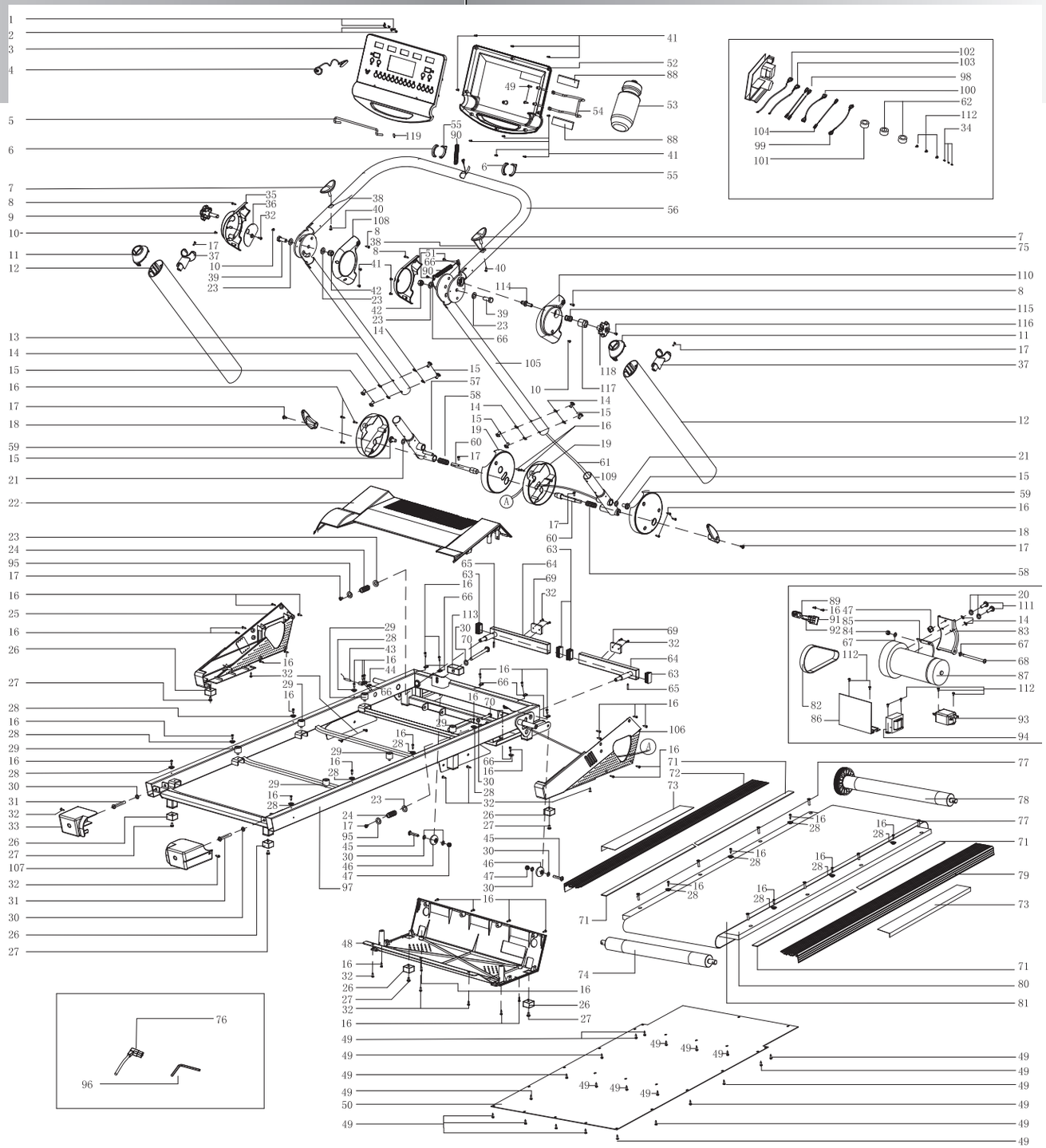
ROY_Hofer_R7_Laufband_BDA_def.indd 58 02.08.2007 9:03:28 Uhr

Pièces de rechange

N°	Désignation	Quantité
1	Vis (2,0*5)	2
2	Plaque ressort	2
3	Boîtier d'ordinateur (partie supérieure)	1
4	Clé de sécurité	1
5	Porte-livre	1
6	Bloqueur en plastique pour ordinateur (pièce 1)	2
7	Capteur de pouls de main	2
8	Vis (4,2*10)	4
9	Tête à vis	1
10	Vis (M4*8)	3
11	Capuchon	2
12	Capuchon plastique appuis de liaison	2
13	Appuis de liaison gauche	1
14	rondelle coudée (Φ8)	10
15	Vis (M8*15)	10
16	Vis (4,2*16)	52
17	Vis (M6*10)	8
18	Levier de sécurité pour pliage des appuis de liaison	2
19	Protection plastique pour appuis de liaison gauche (pièce 1)	2
20	Rondelle élastique (Φ8)	2
21	Rondelle (Φ8)	2
22	Carter du moteur partie supérieure	1
23	Rondelle (Φ12)	6
24	Ressort de retour pour mécanisme de pliage des appuis de liaison	2
25	Protection en plastique, carter de moteur gauche	1
26	Élastomère pour amortisseur du pied	6
27	Vis (M6*10)	6
28	Rondelle en plastique pour rondelle plastique MDF.	14
29	Élastomère pour amortisseur de plaque MDF	6
30	Rondelle (Φ8)	8
31	Vis (M8*65)	2
32	Vis (4,2*16)	16
33	Capuchon gauche arrière	1
34	Rondelle (Φ4)	3
35	Capuchon en plastique pour articulation de la poignée gauche (pièce 2)	1
36	Plaque en plastique pour articulation de la poignée	1
37	Clip pour la poignée	2
38	Câble pour capteur de pouls à main	2
39	Tige (M12*30)	2
40	Vis (4,2*30)	2
41	Vis (3,5*13)	13
42	crou freiné (M12)	2
43	Capteur	1
44	Porte-capteur	1
45	Vis fixation roulette de transport (M8*40)	2
46	Roulette de transport en plastique	2
47	Écrou freiné fixation roulette de transport (M8)	3
48	Carter moteur, partie inférieure	1
49	Vis (4,2*10)	23
50	Habillage en plastique partie inférieure du tapis de course	1
51	Vis (M4*6)	2
52	Boîtier de l'ordinateur (partie inférieure)	1
53	Bouteille	1
54	Porte-bouteille	1
55	Bloqueur plastique pour ordinateur (pièce 2)	2
56	Base de la poignée	1
57	Articulation gauche	1
58	Ressort pour mécanisme de pliage des appuis de liaison	2
59	Protection en plastique pour les appuis de liaison de droite (pièce 1)	2
60	Tige pour mécanisme de pliage des appuis de liaison	2
61	Câble de signaux	1
62	Ferrite	2
63	Capuchon en plastique	4
64	Pied pliable	2
65	Goujon à ressort	2
66	Clip	9
67	Rondelle (Φ10)	2
68	Vis (M10*105)	1
69	Élastomère pour pied pliable	2
70	Vis (M8*50)	2
71	Baguette en plastique	4
72	Repose-pieds de sécurité gauche	1
73	Revêtement antidérapant des repose-pieds de sécurité	2
74	Rouleau arrière	1
75	Protection en plastique pour articulation poignée droite (pièce 1)	1
76	Câble électrique (2m, 16A max. 250 V)	1
77	Vis (M6*23)	8
78	Rouleau avant	1
79	Repose-pieds de sécurité droit	1
80	Plaque amortisseuse MDF	1
81	Tapis de course	1
82	Courroies d'entraînement (V200, J8)	1
83	Cadre de fixation du moteur	1
84	Écrou freiné (M10)	1
85	Plaque en caoutchouc du moteur	6
86	Platine de commande	1
87	Moteur	1
88	Baguette en plastique	2
89	Prise électrique du câble	1
90	Douille en plastique	3
91	Commutateur (MARCHE/ARRÊT)	1
92	Fusible (8A/250V)	1
93	Filtre	1
94	Convertisseur de tension	1
95	Rondelle (Φ6)	2
96	Clé BTR (M6)	1
97	Cadre principal	1
98	Câble électrique PIÈCE 1	1
99	Câble électrique PIÈCE 2	1
100	Câble Filtre	1
101	Ferrite	1
102	Câble de mise à la terre Filtre	1
103	Câble de mise à la terre Câble électrique	1
104	Câble de mise à la terre Filtre	1
105	Appuis de liaison droits	1
106	Protection en plastique Carter du moteur droit	1
107	Capuchon droit arrière	1
108	Protection en plastique pour articulation poignée gauche (pièce 1)	1
109	Articulation droite	1
110	Protection en plastique pour articulation poignée gauche (pièce 2)	1
111	Vis (M8*15)	2
112	Vis M4*8	9
113	Tampon en caoutchouc	1
114	Tige pour le mécanisme de poignée	1
115	Ressort	1
116	Vis M5*14	1
117	Fixation du ressort	1
118	Bouton auto-déverouillant	1
119	Circlip	1

ROY_Hofer_R7_Laufband_BDA_def.indd 59 02.08.2007 9:03:35 Uhr

Spaccato



ROY_Hofer_R7_Laufband_BDA_def.indd 60 02.08.2007 9:03:41 Uhr

Parti di ricambio

Nr.	Descrizione	Quantità
1	Vite (2,0*5)	2
2	Piastra a molla	2
3	Console del computer (parte superiore)	1
4	Chiave di sicurezza	1
5	Leggio	1
6	Stopper in plastica per il computer (parte 1)	2
7	Sensore per misurazione pulsazioni	2
8	Vite (4,2*10)	4
9	Manopola a vite	1
10	Vite (M4*8)	3
11	Tappo terminale	2
12	Rivestimento in plastica della barra laterale	2
13	Barra laterale sinistra	1
14	Rondella curva (Ø8)	10
15	Vite (M8*15)	10
16	Vite (4,2*16)	52
17	Vite (M6*10)	8
18	Leva di sicurezza per il sistema di piegatura delle barre laterali	2
19	Rivestimento in plastica per la barra laterale a sinistra (parte 1)	2
20	Rosetta elastica (Ø8)	2
21	Rondella (Ø8)	2
22	Alloggiamento del motore parte superiore	1
23	Rondella (Ø12)	6
24	Molla di richiamo per il meccanismo di piegatura barre laterali	2
25	Rivestimento in plastica alloggiamento del motore sinistro	1
26	Elastometro per ammortizzatore piede di appoggio	6
27	Vite (M6*10)	6
28	Disco in plastica per bloccaggio piastra MDF	14
29	Elastometro per ammortizzatore piastra MDF	6
30	Rondella (Ø8)	8
31	Vite (M8*65)	2
32	Vite (4,2*16)	16
33	Tappo terminale sinistro posteriore	1
34	Rondella (Ø4)	3
35	Rivestimento in plastica per snodo manubrio sinistro (parte 2)	1
36	Piastra in plastica per snodo manubrio	1
37	Clip di tenuta per il manubrio	2
38	Cavo per sensori	2
39	Perno (M12*30)	2
40	Vite (4,2*30)	2
41	Vite (3,5*13)	13
42	Dado (M12)	2
43	Sensore	1
44	Supporto sensori	1
45	Vite per il bloccaggio delle rotelle per il trasporto (M8*40)	2
46	Rotella per il trasporto in plastica	2
47	Dado per il bloccaggio delle rotelle per il trasporto (M8)	3
48	Alloggiamento del motore parte inferiore	1
49	Vite (4,2*10)	23
50	Rivestimento in plastica parte inferiore nastro da corsa	1
51	Vite (M4*6)	2
52	Console del computer (parte inferiore)	1
53	Borraccia	1
54	Portaborraccia	1
55	Stopper in plastica per il computer (parte 2)	2
56	Base manubrio	1
57	Snodo sinistro	1
58	Molla per meccanismo di chiusura barre laterali	2
59	Rivestimento in plastica per la barrea laterale a destra (parte 1)	2
60	Perno per meccanismo di chiusura barre laterali	2
61	Cavo di trasmissione dati	1
62	Ferrite	2
63	Tappo terminale in plastica	4
64	Piede di appoggio richiudibile	2
65	Perno a molla	2
66	Clip	9
67	Rondella (Ø10)	2
68	Vite (M10*105)	1
69	Elastometro per piede di appoggio	2
70	Vite (M8*50)	2
71	Lardone in plastica	4
72	Pedana poggiapiedi laterale sinistra	1
73	Guarnizione antiscivolo delle pedane poggiapiedi	2
74	Rullo posteriore	1
75	Rivestimento in plastica per snodo manubrio destro (parte 1)	1
76	Cavo elettrico (2m, 16A max. 250 V)	1
77	Vite (M6*23)	8
78	Rullo anteriore	1
79	Pedana poggiapiedi laterale destra	1
80	Ammortizzatore piastra MDF	1
81	Nastro da corsa	1
82	ACinghia motrice (V200, J8)	1
83	Telaio di bloccaggio motore	1
84	Dado (M10)	1
85	Supporto in gomma del motore	6
86	Scheda di comando	1
87	Motore	1
88	Listello di plastica	2
89	Bussola per cavo elettrico	1
90	Bussola in plastica	3
91	Interruttore (ACCESO/SPENTO)	1
92	Dispositivo di protezione (8A/250V)	1
93	Filtro	1
94	Trasformatore di misura volumetrico	1
95	Rondella (Ø6)	2
96	Chiave per viti a esagono cavo (M6)	1
97	Telaio principale	1
98	Cavo elettrico PARTE 1	1
99	Cavo elettrico PARTE 2	1
100	Cavo filtro	1
101	Ferrite	1
102	Cavo di terra filtro	1
103	Cavo di terra cavo elettrico	1
104	Cavo di terra filtro	1
105	Barra laterale destra	1
106	Rivestimento in plastica alloggiamento del motore destro	1
107	Tappo terminale destro posteriore	1
108	Rivestimento in plastica per snodo manubrio sinistro (parte 1)	1
109	Snodo destro	1
110	Rivestimento in plastica per snodo manubrio sinistro (parte 2)	1
111	Vite (M8*15)	2
112	Vite M4*8	9
113	paracolpi in gomma	1
114	Perno per meccanismo manubrio	1
115	Molla	1
116	Vite M5*14	1
117	Supporto molla	1
118	Manopola a vite ad autoinnesto	1
119	Anello di sicurezza	2

ROY_Hofer_R7_Laufband_BDA_def.indd 61 02.08.2007 9:03:48 Uhr

CH

Garantie / Service / Service téléphonique
Garanzia / Service / Hotline

Service + Service téléphonique

Si vous aviez d'autres questions ou quelques difficultés lors de l'assemblage, veuillez nous appeler au numéro indiqué ci-de sous. Nous pouvons certainement vous aider. Si l'appareil ne fonctionnait pas correctement et qu'il devait être réparé, veuillez d'abord contacter notre équipe de service qui vous aidera volon-tiers pour supprimer le problème.

Nous vous conseillons volontiers.

Si vous souhaitez des renseignements techniques ou des conseils, notre service téléphonique est à votre disposition :

Service en Hofer	Service en Schweiz
Tel : 0800/80 80 15 (gratuit)	Tel : 0800 / 11 66 88 (gratuit)
E-Mail: office@rc-sportgeraete.de	E-Mail: swiss@rc-sportgeraete.de

Dans le cas d'un éventuel retour, veuillez ne pas oublier tous les accessoires, la notice d'assemblage, d'utilisation et les instructions d'entraînement, la carte de garantie et l'emballage d'origine.

Garantie

La durée de la garantie est de 36 mois et commence le jour de l'achat. Veuillez conserver le ticket de caisse comme preuve de l'achat.
Nous appliquons les dispositions de garantie suivantes :
Le fabricant garantit la suppression gratuite des défauts causés par des erreurs de matériel et de fabrication. En cas de constatation d'un défaut, vous êtes obligé de le déclarer immédiatement au service RC Sportgeräte Service. Les dommages suite à une manipulation non-conforme, au non respect de la notice d'utilisation, à un assemblage nonconforme, à des soins insuffisants, à l'utilisation de la violence ou à une usure normale ne tombent pas sous cette garantie. Les pièces d'usure comme les roulements, les élastomères amortisseurs, le tapis de course, les touches d'ordinateur, les repose-pieds de sécurité et la bouteille sont exclus des prestations de la garantie. Le fabricant n'est pas responsable des dommages causaux ou des dommages collatéraux de quelle sorte que ce soit, sauf si une telle limite de responsabilité est expressément interdite par le législateur. Il est de l'appréciation du fabricant d'exécuter la prestation de garantie par une réparation ou la livraison de pièces de rechange. Il n'existe aucune autre exigence.
n cas d'envoi de garantie non justifié, le fabricant se réserve le droit d'effectuer le renvoi à vos frais.
Si pendant le temps de la garantie des défauts ou des questions survenaient concernant l'appareil, veuillez nous contacter à l'adresse de service mentionnée ci-dessous. Dans le cas d'une réparation nécessaire, votre appareil sera réparé sur place par les techniciens de service après avoir pris rendez-vous.
Après écoulement de la période de garantie, vous avez également la possibilité de faire réparer l'appareil défectueux à l'adresse indiquée cidessous.
Les réparations effectuées après écoulement de la période de garantie sont payantes. Vos droits légaux ne sont en rien restreints par cette garantie.
Pour les renseignements techniques et le conseil, notre service téléphonique se tient à votre disposition du lundi au vendredi de 8h à 17h:

Adresse de service Aldi Suisse :

Tel. 0800/11 66 88 (gratuit)
E-Mail: swiss@rc-sportgeraete.de

Aldi Schweiz:
Distribué par:

Royalbeach Spiel- und
Sportartikel Vertriebs GmbH
Watzmannstraße 1
D-83417 Kirchanschöring

Fabriqué pour:

ALDI Suisse AG
Postfach 150
CH-8423 Embrach-Embraport

Dans le cas d'un éventuel retour de l'appareil, veuillez joindre la carte de garantie remplie ainsi que le ticket de caisse !

Service + hotline

Se desiderate rivolgerci ulteriori domande o per qualunque difficoltà in fase di montaggio, potete contattarci al numero di telefono riportato in basso. Saremo certamente in grado di aiutarvi.
Nell'eventualità che l'apparecchio presenti qualche anomalia e debba quindi venire riparato, contattare prima il nostro servizio assistenza che sarà lieto di fornire il proprio supporto per risolvere il vostro problema. Vi forniremo volentieri la nostra consulenza.
Per qualunque richiesta di informazioni tecniche o consulenza potete rivolgervi alla nostra service-hotline:

Service Hofer	Service Suisse
Tel : 0800/80 80 15 (chiamata gratuita)	Tel : 0800 / 11 66 88 (chiamata gratuita)
E-Mail: office@rc-sportgeraete.de	E-Mail: swiss@rc-sportgeraete.de

In caso di restituzione dell'apparecchio, allegare gli accessori completi, le istruzioni di montaggio, per l'uso e per l'allenamento, il tagliando di garanzia e l'imballo originale.

Garanzia

La durata della garanzia è di 36 mesi a partire dalla data di acquisto.
Conservare lo scontrino fiscale come prova di acquisto.
Si applicano le seguenti condizioni di garanzia:
Il produttore garantisce l'eliminazione gratuita dei difetti riconducibili a difetti di materiale o di fabbricazione. In caso di constatazione di un difetto, l'acquirente è tenuto a darne immediata comunicazione alla RC Sportgeräte Service. Non rientrano nella presente garanzia i danni derivanti da un utilizzo improprio dell'attrezzo, dalla mancata osservanza delle istruzioni per l'uso, da un montaggio non idoneo, da pulizia insufficiente, da utilizzo di forza eccessiva ovvero da normale usura. Le parti soggette ad usura, come i sistemi di montaggio e di supporto, gli elastomeri per ammortizzatori, il nastro da corsa, i tasti del computer, le pedane poggiapiedi laterali e la borraccia sono escluse dalla presente garanzia. Il produttore non è responsabile dei danni causali ovvero dei danni indiretti di qualunque natura, a meno che tale limitazione di responsabilità non sia espressamente vietata dal legislatore. E' a discrezione del produttore adempiere le obbligazioni di garanzia provvedendo ad effettuare la riparazione oppure ricorrendo alla fornitura di ricambi. Non possono essere avanzate ulteriori richieste. In caso di inoltro non giustificato della

ROY_Hofer_R7_Laufband_BDA_def.indd 62 03.08.2007 11:26:55 Uhr

richiesta di garanzia, il produttore si riserva il diritto di effettuare la spedizione di ritorno della merce a pagamento. Qualora durante il periodo di garanzia si presentino difetti ovvero richieste in merito all'apparecchio, contattare prima l'indirizzo del centro service sottoindicato. In caso di necessità di riparazione, l'apparecchio sarà aggiustato dai nostri tecnici del centro assistenza direttamente sul posto, previo appuntamento. E' possibile richiedere la riparazione dell'apparecchio successivamente alla scadenza del periodo di garanzia rivolgendosi all'indirizzo sottoindicato. Gli interventi di riparazione richiesti dopo la scadenza del periodo di garanzia sono a pagamento. I diritti legittimi dell'acquirente non vengono limitati dalla presente garanzia. Per qualunque richiesta di informazioni tecniche o consulenza potete contattare la nostra service-hotline, dal lunedì al venerdì, dalle ore 8.00 alle ore 17.00:

Indirizzo service
Aldi Suisse :

Tel. **0800/11 66 88**
(chiamata gratuita)
E-Mail: **swiss@rc-sportgeraete.de**

Aldi Schweiz:
Venduto da:

Royalbeach Spiel- und
Sportartikel Vertriebs GmbH
Watzmannstraße 1
D-83417 Kirchanschöring

Prodotto per:

ALDI Suisse AG
Postfach 150
CH-8423 Embrach-Embraport

In caso di eventuale restituzione dell'apparecchio allegare il tagliando di garanzia e lo scontrino fiscale!

Carte de garantie / Tagliando di garanzia

Désignation de l'appareil : Tapis de course R 7

N° réf. : 33896

Promotion : 10/2007

Descrizione apparecchio: Tapis roulant R7

Articolo numero: 33896

Data di acquisto: 10/2007

Description du défaut / *Descrizione difetto:* _____

_____

_____

Nom de l'acheteur / *Nome dell'acquirente:* _____

Code postal/Ville / *CAP / Località:* _____

Rue */ Via:* _____

N° de téléphone / *Numero di telefono:* _____

Signature de l'acheteur / *Firma dell'acquirente:* _____

CARTE DE GARANTIE
Tagliando di garanzia

ROY_Hofer_R7_Laufband_BDA_def.indd 63 03.08.2007 11:26:58 Uhr